

第7回「わかる」から「できること」にするために

「わかる」と「できる」の違いというのは、聞いたことがあると思います。

私なりの解釈は、「わかる」とは知識を身に付けた状態。「できる」とは習慣まで落とし込めた状態。意識しなくても出来る状態のことだと思います。

聞いたこと、学んだことを「わかる⇒できる」にするためには、どうしたら良いのか？
まずは小さなことからやってみる、行動してみる。当たり前のような話ですが、それが一番ではないかと感じています。そのためには一気に理想形を求めようとせず、誰にでもできる簡単で小さなことからやってみる、もしくは変えてみる。すると「できた」という達成感が持て、次のステップにチャレンジしたくなる。その小さな成功体験を繰り返すことで「できること」が増え、しかも自信に繋がるのではないかと考えます。

「できること」を一緒に考えてみませんか！