

アウトスタンディングな人生を 創りませんか

--- ゴール・目標は明確ですか。意図は明確ですか ---

研修・コーチング

ワークシステム研究所 成田 治

アウトスタンディングな人生を 創りませんか

* 今、自分が思っている以上の能力を発揮し、今以上の成果を上げられるようになったら

アウトスタンディングな人生を 創りませんか

1. 意図は明確ですか
2. 目標は明確ですか
3. 心身の状態
4. コミュニケーション
5. セルファイメージ

1. 意図は明確ですか

*何のため？

2. 目標は明確ですか

- * Specific 具体的に
- * Measuarable 計測可能、数字
- * Acievable 達成可能
- * Result 成果
- * Time いつまでやる

3. 心身の状態・ステート

焦点・フォーカス (38%)
何に焦点を当てて
いるか

言葉・ランゲージ
(7%)

身体の使い方・フィジオロジー
(55%)
表情、姿勢、呼吸、動作

4. コミュニケーション



自分の輪

相手の輪

5. セルファイメージ

*自分を制限している何か

アウトスタンディングな人生を 創りませんか

1. 意図は明確ですか
2. 目標は明確ですか
3. 心身の状態
4. コミュニケーション
5. セルフィメージ

アウトスタンディングな人生を
創りませんか

*ありがとうございました。