

# 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

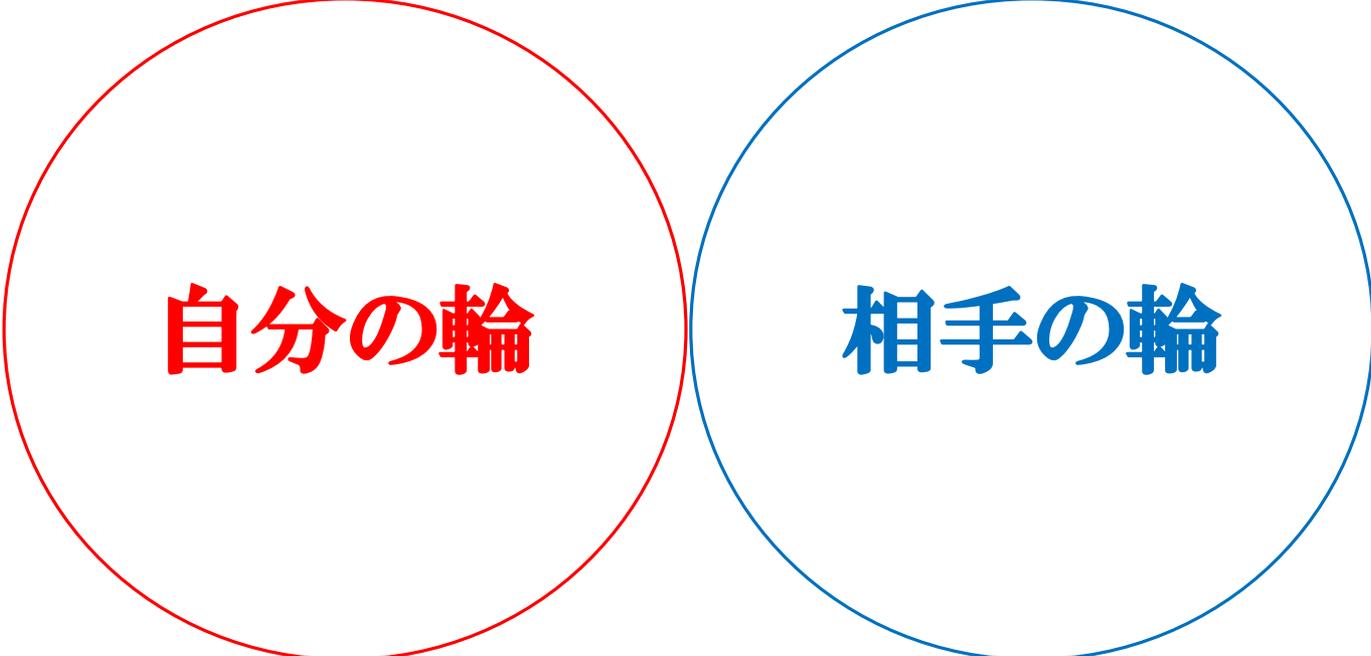
# 3. 心身の状態・ステート

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



The diagram consists of two overlapping circles. The left circle is outlined in red and contains the text '自分の輪' (My Wheel) in red. The right circle is outlined in blue and contains the text '相手の輪' (Other's Wheel) in blue. The circles overlap in the center, symbolizing the intersection of self and other in communication.

**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. セルフイメージ

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。