

山田さんなら必ず目標達成できます!!一寸先は光です!!

奉仕活動は、時間と場所にコミットすることが大切です!!

原田式長期目的・目標設定用紙

氏名	山田 太郎	記入日(やると決めた日)	2/1	目標達成日	2/31
奉仕活動	(家庭)私は、 <u>皿洗い</u> をする	(職場)私は、 <u>出社時に職場の掃除</u> をする			
目的・目標の4観点	有形	1. 会社の売上が上がるという 2. お客様に良い商品を提供するという 3. 仲間が笑顔になるという 4. 家族を旅行に連れて行く 5. 部署が月次の目標を達成するという	1. 1月の売上 500万円 2. 20%のインセンティブ 100万円 3. 社内で一番になる 4. 新しいスキルを身につける	無形	1. 仕事から自信を得る 2. 生き生きしている 3. 幸せを感じている 4. ほろ酔いしている 5. 夢中である
	社会・他者	1. 部署が盛り上がるという 2. 仲間が明るくいるという 3. 家族が生き生きしている 4. 地球が活気にあふれている 5. 業界が元気になるという	6. ゆくゆくして 7. とくめいしている 8. 燃えている 9. 仲間が伸びる 10. エネルギーが溢れている		
達成目標	和子、平成31年2月31日に売上500万円を達成し、100万円のインセンティブを得て、家族を旅行に連れて行く。(1,2,4)				
	【ルーティン行動】※重要度が高い順に並べる	【期日行動】※発生日順に並べる			
私は、	起床後 達成目標を10回発声する	2月1日迄	売上目標達成		
私は、	通勤途中、スマホでセミナー講座を聴く	2月2日迄	上司とのミーティング		
私は、	出社後 メールを開き、重要アタリを印する	2月3日迄	行動計画の作成		
私は、	退社時に10分ストレッチとストレッチをする	2月5日迄	7月レポートの完成		
私は、	仲間とラインで情報交換をする	2月6日迄	7月レポートの発表		
私は、	重要顧客に週末に手紙を書く。(5名)	2月15日迄	仲間とアタリの関係性を築く		
私は、	朝食で1人1杯の食事をとる。(チ-ス-卵)	2月19日迄	自宅の整理整頓		
私は、		2月23日迄	顧客満足度調査の検証		
私は、		2月25日迄	パートナーとランチで夕食		
私は、	日記を毎日書く <u>何時?</u>	月 日迄			
目標達成のための支援者	① 山田 課長 ② 母 ③ 同僚の山崎さん ④ ストレッチャー				
目標達成のための支援内容	① 后子に話しかける ② 后子に話しかける ③ 7月レポートの完成(10%) ④ 退社時(10分)のストレッチ				
	成功・強みの分析	失敗・弱みの分析			
心・メンタル	①準備を怠らないうえに ②自信がある ③日々の仕事を楽しんでいく	①仲間とコミュニケーションがとれない ②結果にこだわらずに努力を怠る ③方法を考えず、行動が先行して結果がでない			
技・スキル	①新機軸をしっかりとる ②日報で日々の業務を振り返る ③ビジネスセミナーに通い、スキルを高める	①事後報告ばかりになりがち ②仲間とコミュニケーションがとれない ③向上のために努力が足りない			
体・健康	①朝食をしっかりとる ②週3回ストレッチをする ③	①ストレッチを怠らないうえに ②仲間とコミュニケーションがとれない ③			
生活	①自宅の整理整頓を怠らないうえに ②家族の会話を楽しむ ③	①自分の部屋を掃除しない ②パートナーと会話しない ③			
	予想される問題点	解決策			
心・メンタル	①失敗が起きると不安になる ② ③仕事と遊びの両立が難しい	①仲間とコミュニケーションがとれない ② ③			
技・スキル	①小さなスキルを積み重ねる ②スキルを学ぶ ③	①日報で振り返りを怠らないうえに ②セミナーを受講しない ③			
体・健康	①夕食後に軽い運動をする ②運動不足を解消する ③	①パートナーとランチを怠らないうえに ②ラインで会話しない ③			
生活	①部屋を綺麗に掃除する ②パートナーとのコミュニケーション ③	①部屋の掃除を怠らないうえに ②週3回ストレッチを怠らないうえに ③			

主体変容

3/31? 確認を!

②ルーティン行動は10以上設定しよう

①目標達成に直結する行動が重要度順に並んでいきますか?

パートナーの関係を大事にする!! 全項目で30分以上の時間を確保しよう!!

各項目のレポートは記入お済みですか?

目標達成に向けたルーティン・期日行動を具体的に...

支援内容を具体的に...

仕事と豊かな人生を思い!! 各項目を埋め再提出お願、します!!

2019/2/4 (北)

Copyright © Harada Institute of Education. All Rights Reserved.