



今年の振り返り 来年度のプランニングセミナー

プランニングセミナー



イントロダクション

■このセミナーの目的

このセミナーの内容は目標設定の方法ではありません。
確実に進むための方向性を見出すためのものです。

■このセミナーのゴール

振り返りセミナーでこの1年の振り返りをして、プランニングセミナーでより良い1年のプランニングをする。プランニングは計画であって目標設定ではありません。

■こんな方におすすめです

- ・前に前に！と進むことばかりで、後ろを振り返ることなどしたことがない人。
- ・これからの人生の進め方に迷いがある人。
- ・自分の人生の将来に不安がある人

振り返りセミナーの復習

- 00-1 目標設定はやめましょう
- 00-2 現実の決まり方
- 00-3 反省はやめましょう
- 01 学んだことは何ですか？
- 02 外（流れ）の世界を振り返る
- 03-1 流れの要点を振り返る
- 03-2 予期せぬ成功を振り返る
- 03-3 大きく振れた感情を書き出す

04 今年の方向性を定める

■ 方向性を4つの視点から定めていく

① 現在路線から固める

昨年から続く流れで、継続すべき流れは何か？

1.

2.

04 今年の方向性を定める

■ 方向性を4つの視点から定めていく

②感情を味わう・ブロック対応をしていく

1. 取り組みたい感情は何ですか？

2. 味わいたい感情は何ですか？

04 今年の方向性を定める

■ 方向性を4つの視点から定めていく

③ 新しく始めることはひとつに絞る

1. 流れで既に行っている新しいことで継続していける1つは何ですか？

2. 予期せぬ成功から導き出した確率の高い新しい1つのことは何ですか？

04 今年の方向性を定める

■ 方向性を4つの視点から定めていく

④ 強みを中心に整える

1. 予期せぬ成功も参考に、昨年1年の活動で最も生かされた強みは何ですか？

05 今年のプランニングをする

■ 去年からの方向性をもとにプランを練る

- ① 決まっているものを入れる（毎年決まっているもの・行事 など）
- ② 去年からの流れで継続してゆくものを入れる
- ③ 去年からの流れで、新しいことをいつ始めるかを定める

06 展開型と目標設定型

■実は人は「展開型」と「目標設定型」に分かれる
あなたはどっち？

<目標達成型>

遠い未来に向かって計画を立て、目標を達成していく。目指したい目標を明確にしその道のりを細分化して、その計画を着実に実行していくタイプ。

<展開型>

未来を予め決めずに、幸せや楽しさなど「価値観」を大切にしながら実現をしていく。「楽しそうだからやってみよう！」そんなふうにな人生の流れに身を任せるタイプ。

06 展開型と目標設定型

■実は人は「展開型」と「目標設定型」に分かれる

あなたはどっち？

<目標達成型>

遠い未来に向かって計画を立て、目標を達成していく。目指したい目標を明確にしその道のりを細分化して、その計画を着実に実行していくタイプ。

<展開型>

未来を予め決めずに、幸せや楽しさなど「価値観」を大切にしながら実現をしていく。「楽しそうだからやってみよう！」そんなふうにな人生の流れに身を任せるタイプ。

07 人生設計図を作ろう

■実は人は「展開型」と「目標設定型」に分かれる

あなたはどっち？

<目標達成型>

遠い未来に向かって計画を立て、目標を達成していく。目指したい目標を明確にしその道のりを細分化して、その計画を着実に実行していくタイプ。

<展開型>

未来を予め決めずに、幸せや楽しさなど「価値観」を大切にしながら実現をしていく。「楽しそうだからやってみよう！」そんなふうにな人生の流れに身を任せるタイプ。

07 人生10年プランニング

■ 人生10年プランニングの必要性

- ・ 展開型であっても、目標設定型であっても、10年後の未来は必ず訪れる。
- ・ その時にどうなっていたいか？ どうしていただきたいか？
具体的にプランニングに落とし込むことで現実化が帯びる。
- ・ 夢見る夢子的ではない現実を着実に作り出す。
- ・ そのためには、未来をイメージすることが大切。

お疲れ様でした！

振り返り&プランニングセミナーで
あなたの人生がより充実しますように！