

目標達成シート図解計画編



①タイトル

楽しめるタイトルにしよう
例) ○○チャレンジ大作戦など



②現状

お困りごとor変えたい事



③目標 (理想)

こうなりたいなあ…&それはなぜ？



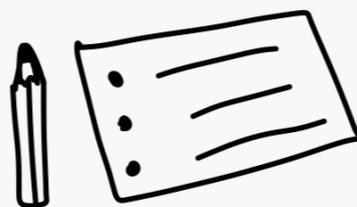
④目標達成に必要な事

何が邪魔をしている？またはどうすれば達成出来る？



⑤行動計画&期待している成果

目標達成の為にどんな行動をする？
&その行動の期待している成果は？



⑥行動計画を目標達成シートに書く

成果が出そうな順に並べ替えて、
優先順位の高い順に行動計画を書いていこう

変化をイメージして（本当の目的を見つけよう！）

6



②現状

お困りごとor変えたい事

③目標（理想）

こうなりたいなあ…&それはなぜ？
（本当の目的＝根本的な欲求）



具体的に何をすれば目標が達成（実現）するのか考えよう！

④目標達成に必要な事 何が邪魔をしている？またはどうすれば達成出来る？



⑤行動計画&想定目標

目標達成の為にどんな行動をする？

その行動の想定（期待）している成果は？

目標達成シート

タイトル _____

年 月 日 ~ 月 日 までの行動計画

 <p>目標（得たい成果） とその理由 ——</p>	 <p>そのために必要な事</p>	 <p>具体的な行動計画 と期待している成果</p>	 <p>振り返り&改善案 (行動の結果)</p>
 <p>行動できた時のご褒美は？</p>	 <p>目標が達成出来た時のご褒美は？</p>		