

ワークシート⑭ わたしの夢と目標(Work 43)

学籍番号：

氏名：

実施日：

年

月

日

1. あなたの生涯のビジョンは？(なりたい自分や状態)

--

2. 5年後のあなたは怎么样了か？

年 月 日の状態	達成する具体的目標

3. 1年後のあなたは怎么样了か？

年 月 日の状態	達成する具体的目標

4. 1年後の目標を達成するために○月○日あなたは怎么样了か？

年 月 日の状態	達成する具体的目標

● これらのことが達成できたら、どんな自分になってどんな気持ちになるとおもいますか？

達成できたときの自分になりきって、気持ちを書いてみましょう！

(例：本当に実現できたことが夢のようだけど、実際これまでよく頑張ったし、自分を誉めてあげたい！最高！)

--