

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

己を知れば百戦殆うからず

1:彼を知り己を知れば百戦殆うからず

2:目標と目的の違い

3:成功者になるためには

4:スマートな目標設定の方法

5:○から☆へ。目的地を決める

6:☆へ向かう問題を浮き彫りにする

02

SMARTな目標設定

S

Specific

具体的であること

誰が読んでもわかる、数値化で書き表す

・数値化をクセつける。例：×たくさん売る→○100個売る。・×売上アップ→○売上1000万円。

M

Measurable

測定可能であること

目標の達成度合いが誰にでも判断できる基準を設ける

・測定できないものは改善できない。どれくらい達成したか分からない。

A

Achievable

達成可能であること

希望や願望ではなく現実的内容か？

→前人未踏の場所は、たどり着き方がわからない。根拠がないと、ただの夢で終わる。

R

Relevant

価値観と一致している

設定した目標が価値観に基づくものであるかどうか。

→やる理由は「目的」と合致しているか？合致してないと、行動の原動力は弱くなる。

T

Time-bound

時間制約があること

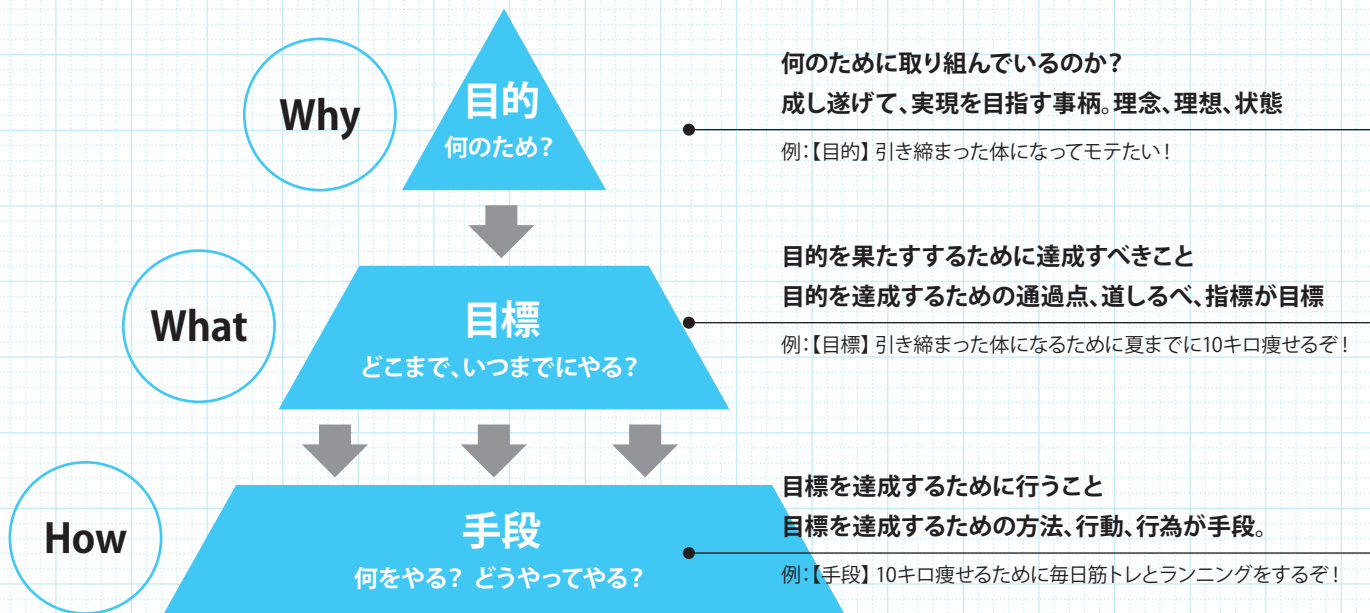
いつまでに目標を達成するか、その期限を設定する

・ひとは期限がないと具体的に行動できない。いつまでたっても行動しない。

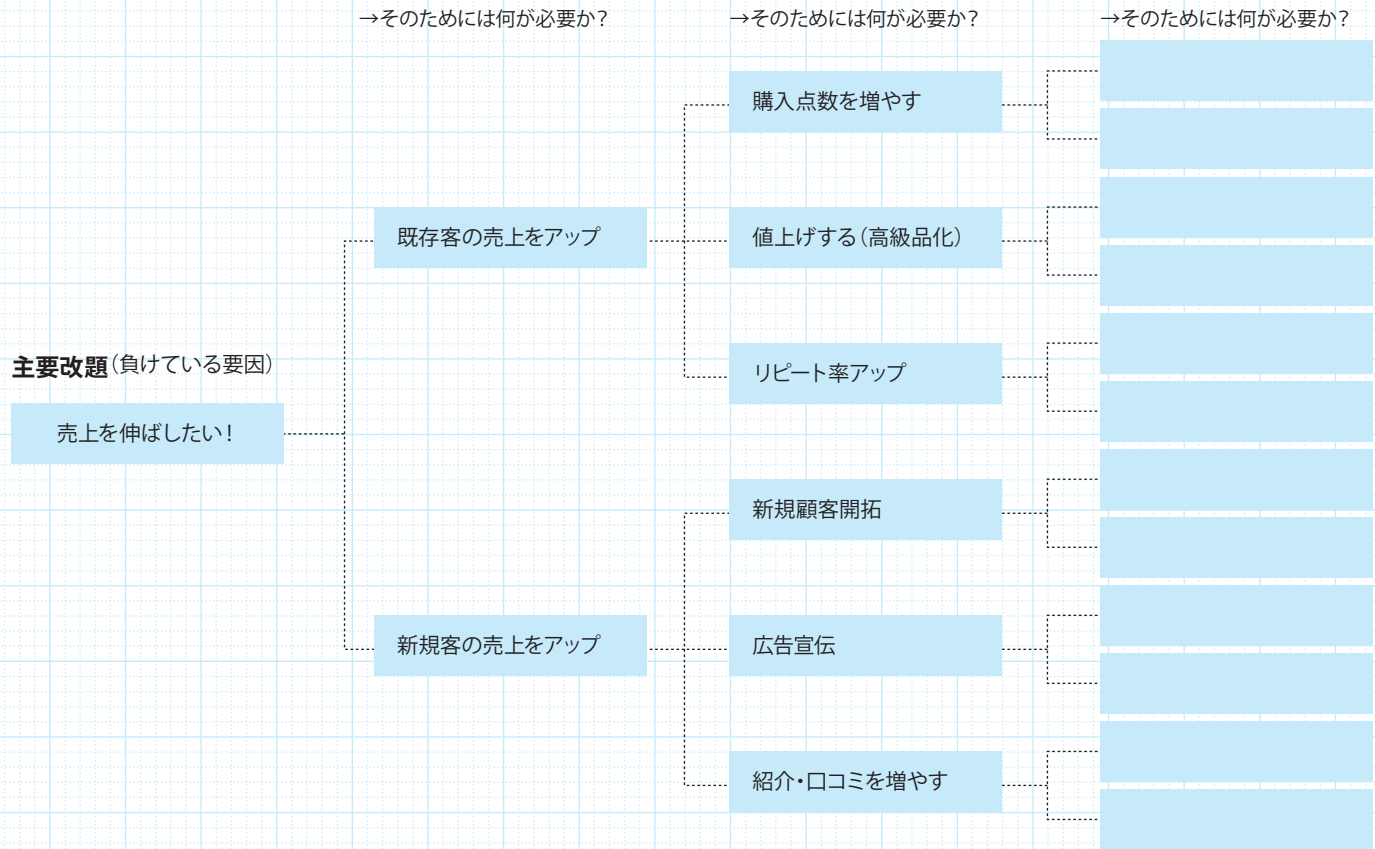
目標と目的と手段の違い

普段は目的と目標をあまり区別せず、類似語として同じ意味で使われていることが多いのではないのでしょうか。

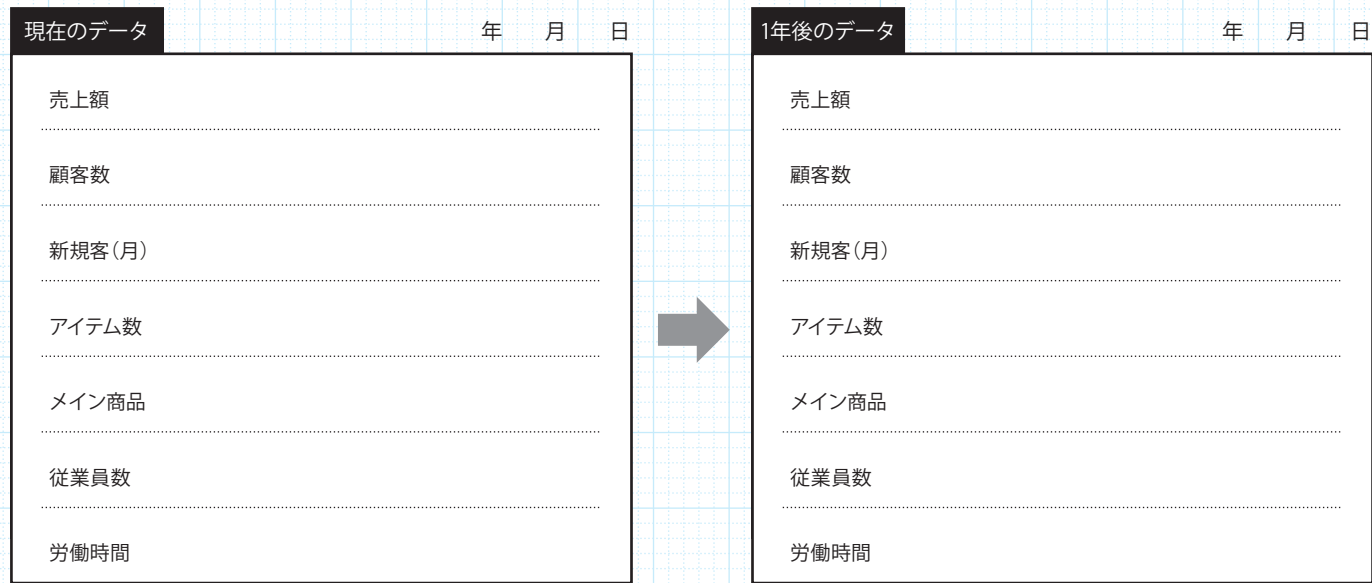
しかし、目的と目標を分けて考えてみることをお勧めします。そのほうが目的も目標もより明快になりやすいからです。



行動計画図解例



行動計画図解例



目標のQuarterシステム

