



# 目標設定細分化シート

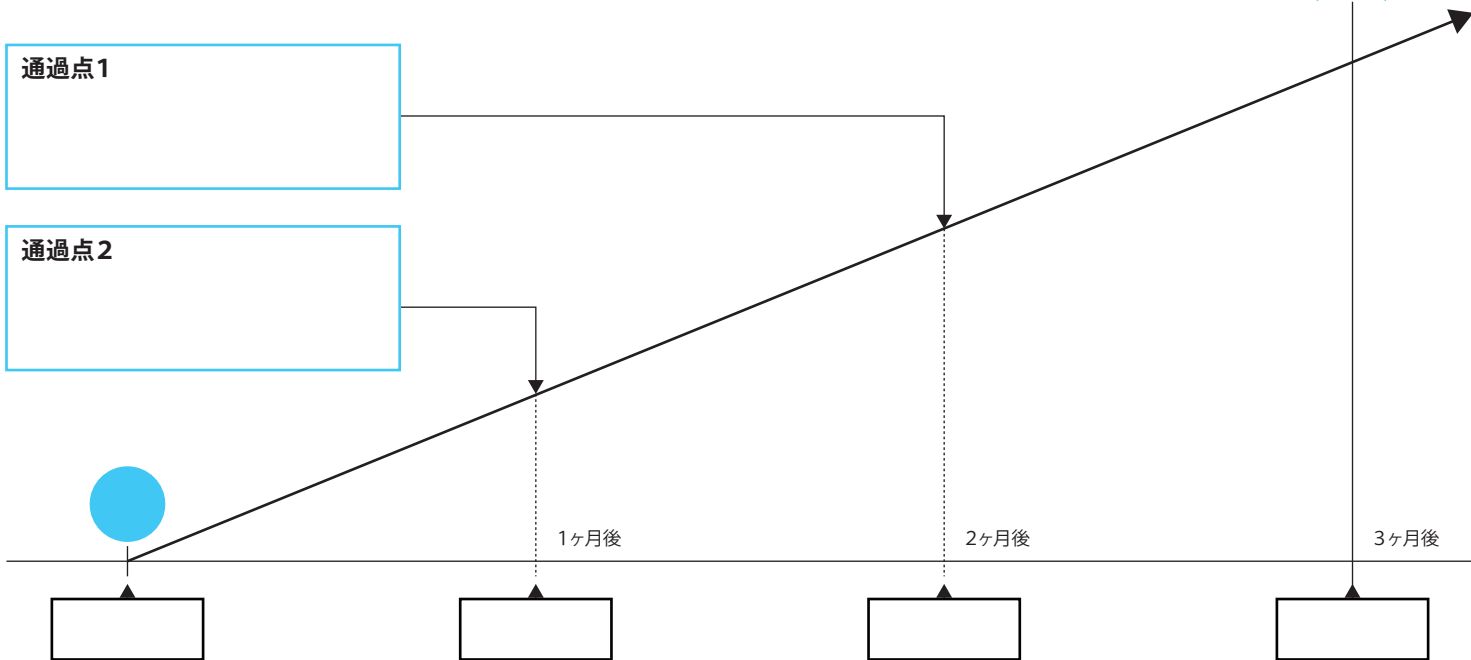
目標(1フェイズゴール)

※具体的、数値化、内訳を意識して書く



通過点1

通過点2





## の行動計画

目標(1フェイズゴール)

●自分は何でその目標を達成したいのか？

1

2

3

●そのために何に取り組むか？どんな行動、挑戦をするか？

1

2

3

●そのためにどんな代償を差し出すか？

1

2

3



## のアクション分析

目標を達成するためには・・・

◀を達成するためには・・・

◀を達成するためには・・・







# 誰に何をシート

売上目標

	円
--	---

行動目標

.....

.....

.....

.....

.....

● 誰に (顧客)

● 何を (商品・サービス)

● アクション (行動)

● いつ

● チェック

	● 誰に (顧客)	● 何を (商品・サービス)	● アクション (行動)	● いつ	● チェック
1					<input type="checkbox"/>
2					<input type="checkbox"/>
3					<input type="checkbox"/>
4					<input type="checkbox"/>
5					<input type="checkbox"/>
6					<input type="checkbox"/>
7					<input type="checkbox"/>
8					<input type="checkbox"/>
9					<input type="checkbox"/>
10					<input type="checkbox"/>
11					<input type="checkbox"/>
12					<input type="checkbox"/>
13					<input type="checkbox"/>
14					<input type="checkbox"/>
15					<input type="checkbox"/>



# 12H 今日(12時間以内に)やること

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

## ●今日の振り返り・フィードバック

※1日の終りに取り組むこと!

### 今日うまく行ったこと・感謝・成功体験

### 今日うまく行かなかったこと・反省からの学習体験

### ルール化できること・手放せること

### 明日の自分へのエール

**2D**

明日でもいいこと

**FA**

**FS**

**BA**

**BA**

# 48H 48時間以降でもよいこと

FA

FS

BA

BA

**1W**

今日(12時間以内に)やること

**FA**

**FS**

**BA**

**BA**

**2W**

2週間先でもいいこと

**FA**

**FS**

**BA**

**BA**

# 1M

1ヶ月先でもいいこと

FA

FS

BA

BA

**2M**

2ヶ月先でもいいこと

**FA**

**FS**

**BA**

**BA**

# CHARCOAL

やらないと決めたこと・いったん手放すこと

FA

FS

BA

BA