各章ごとのワーク

第１章： 最初の課題を設定する

　１週間以内に取り組むことを、最初の課題として設定しましょう。

　記入日：

|  |
| --- |
|  |

第２章： 自分のお約束として、明日からやる小さなこと

　自分の時間の使い方を変えるために、習慣化につながるようなことを始めると良いと思います。

　記入日：

|  |
| --- |
|  |

第３章： キャリアを考える５つの要素

　記入日：

|  |
| --- |
| ありたい姿 |
| やりたいこと （仕事） | （家族） | （自分、地域、貢献） |
| やらなければならないこと （仕事） | （家族） | （自分、地域、貢献） |
| できること （保有しているもの） | （獲得していくもの） |
| ※ ポータブルスキル： 対人能力、対課題能力、対自分能力 |
| 大切にしたいこと |

第４章： 参加してみたいこと

　記入日：

|  |
| --- |
|  |

第５章： ノートを１冊買う

　記入日：

|  |
| --- |
|  |

第６章： 発見した自分に活かせること

　記入日：

|  |
| --- |
| 気付いたこと |
| 行動に移すこと |

第７章： 個人名刺を作る

　記入日：

|  |
| --- |
| リード（１行。肩書風、あるいはキャッチコピー、思いなど） |
| 名前連絡先（メールアドレス）ブログのURL |
| 顔写真、またはイラスト |
| 裏面に書くこと |