



2/21 (火)
16:00~17:30

目標達成のためのアファメーション講座

特徴

アファメーションとは、断言・確言・宣誓・確約といった肯定的自己宣言の事を言います。

自信は、先につけておくべきものであって、過去の実績に比例するものではありません。

何かを達成したいと思う時、それを達成するのにふさわしい「セルフイメージ」を予め持つ事がとても重要です。

なりたい自分のセルフイメージを形成し、行動を起こさせるために有効なツール、そのアファメーションの作り方を学びます。

効果

・自身の目標を具体的・定量的にイメージできるようになります。

・肯定的な自己宣言にする事で、前向きに目標にチャレンジできます。

・習慣化のコツを掴めます。

プログラム

- 1. アファメーションとは**
 - ・アファメーション事例
 - ・肯定的自己宣言とは
- 2. 目標達成【SMARTの法則】**
 - ・適正な目標達成のステップ
 - ・目標達成の5W1H
- 3. アファメーション作成**
 - ・目標達成の価値
 - ・達成のためのアウトライン
- 4. ビジュアライゼーション**
 - ・イメージトレーニングの方法

目標達成の5W1H		アファメーションを書くポイント		目標達成【SMART】の法則		
What	何を？	夢	1	すべて肯定文で書く。 (「～しない」といった否定形は使わない。)	S pecific	具体的
Why	何故？	目的1	2	主語はすべて「私」にする。	M easurable	定量的・計測可能
Who	誰のために？	目的2	3	現在形または現在完了形で書く。 (「私は～である」「私は～をやり進めている」)	A chievable	達成可能
Where	何処？(到達地点)	目標			R ealistic	現実的
When	何時？(達成期間)	ゴール			T imely (Time Phased)	期限が明確
How	どうやって？	手段				