

やる気構築レッスン～個別コンサルティング～ ヒアリングシート

下記の質問にご回答ください。

オンライン面談では、このシートを元にコンサルティングを行いますので、できるだけ本音で書いてください。

お名前：

年齢：

性別：

お住いの県：

SkypeID：

1.何をするためにやる気づくりをしたいですか？または、何に対してやる気が出ない状態ですか？

2.『やる気構築レッスン』で実践したこと・定着したこと、実践しなかった・定着しなかったことをお答えください。

| 項目 | 実践した・定着した | 実践しなかった・定着しなかった |
|-------------|------------------|------------------------|
| 例) 肉体を整えよう | 朝にラジオ体操をやるようになった | 気をつけたつもりが、ラーメンばかり食べていた |
| 肉体を整えよう | | |
| 環境を整えよう | | |
| 思考を整えよう | | |
| 手順を整えよう | | |
| 人間関係を整えよう | | |
| もう一回整えよう | | |
| 他人のやる気を整えよう | | |

3.上記の項目で、特に定着させたいものは何ですか？

例) 手順を整えようのToDoリストづくりを定着させたい

4.それを定着するとどんな良いことがありますか？

例) 仕事ができるようになると思う

5.それを定着させないとどんな悪いことがありますか？

例) いつまでも仕事が片付かない状態に続く

6.それを定着するにあたって障害になることは何ですか？

例) ToDoリストの作り方が分からない、リストを作る時間がない など

7.平日と休日の過ごし方を教えてください。平均的な過ごし方でOKです。

例) 7:00~8:00 起床、出勤の支度

8:00~9:00 通勤(電車)

9:00~19:00 会社

~~~~~

【平日】

【休日】

