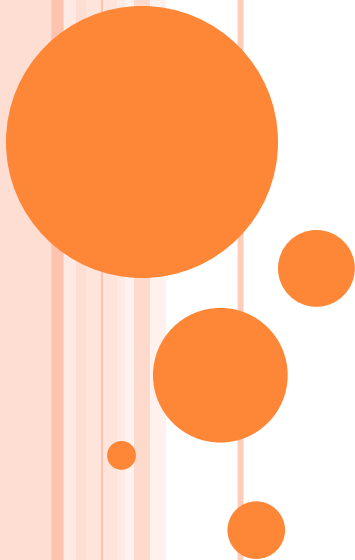


2010/10/1
JaSST Hokkaido
Lightning Talks
Ken Otabe

マインドマップで始める
ブレない目標作り



目標を作るの、得意ですか？

○ 例えば...

- やりたいことが一杯で目標を決められない
- 目標達成に向けてどう行動すればいい？
- 行動してみたけど、これで目標達成出来るのだろうか？

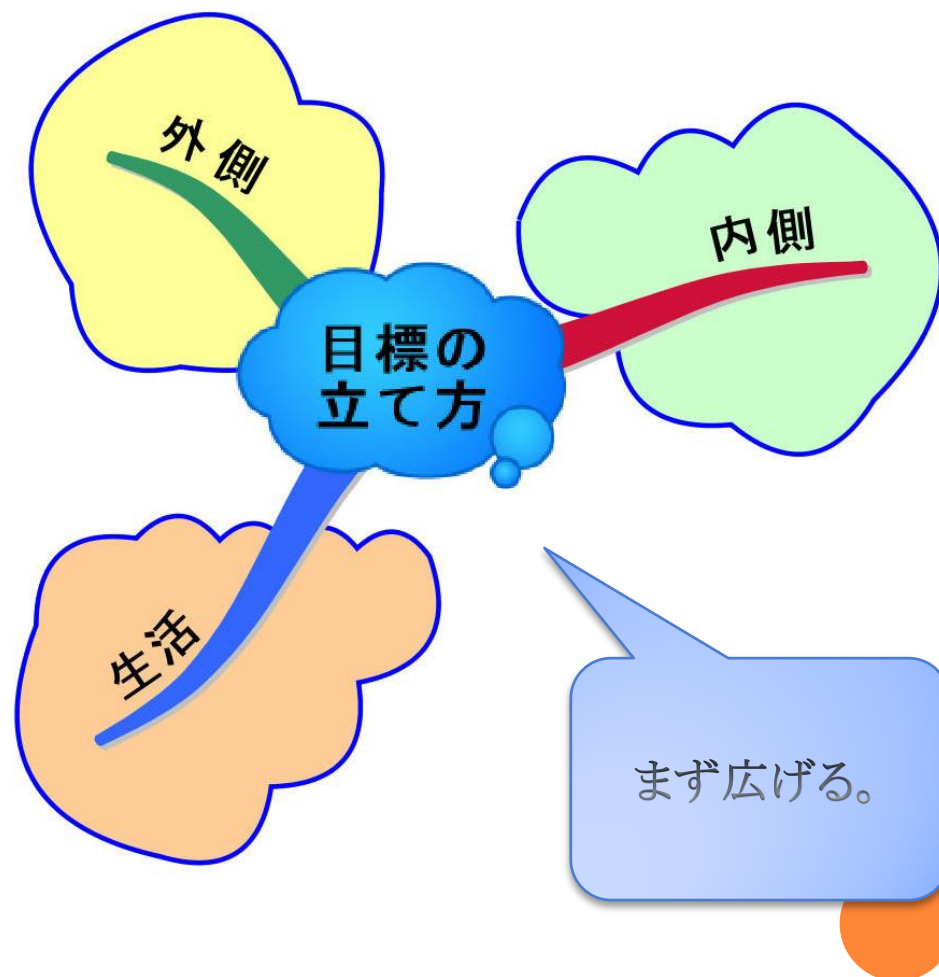
○ マインドマップで目標を作ってみよう！

- 3ステップで目標をブレずに作る方法を紹介します



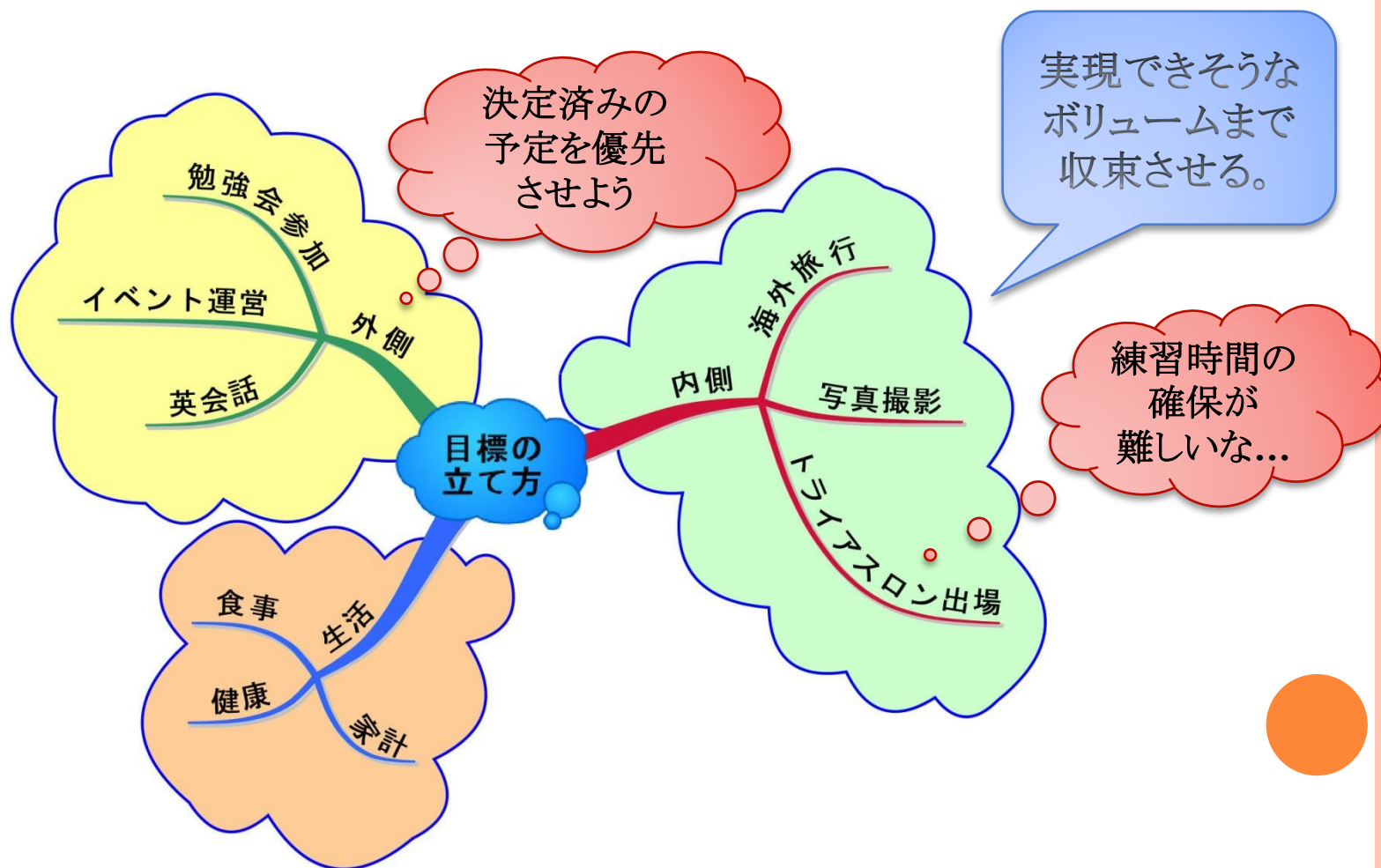
ステップ1/3: 三つの項目についてドンドン描く

- 外側
 - イベント運営など、**組織的**な動機の目標
- 内側
 - 趣味の探求など、**個人的**な動機の目標
- 生活
 - 目標とは別に、健康管理など生きていく上での**必須**項目



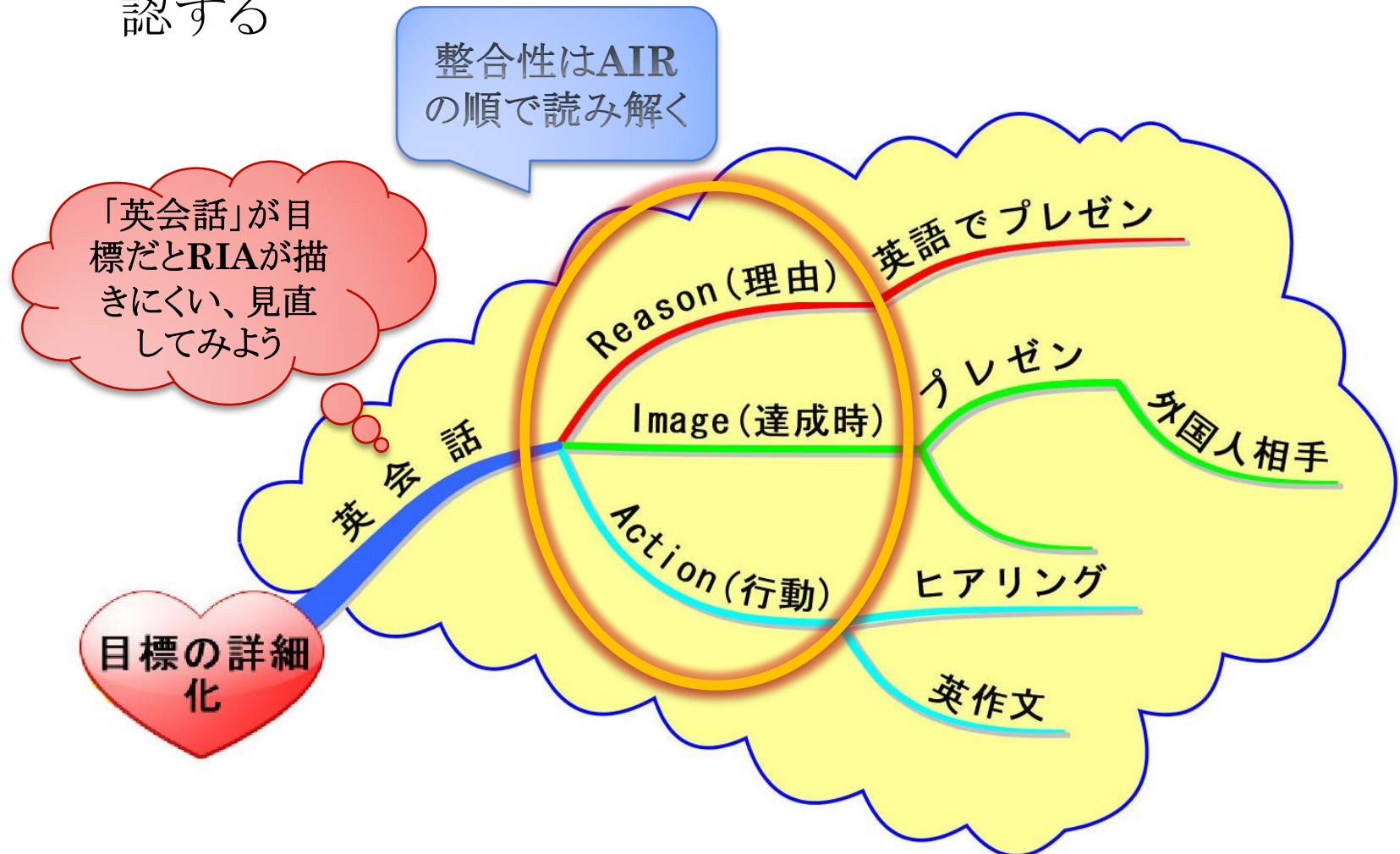
ステップ2/3: 全体のバランスを取る

- 各項目を取捨選択し、優先順位を整理する

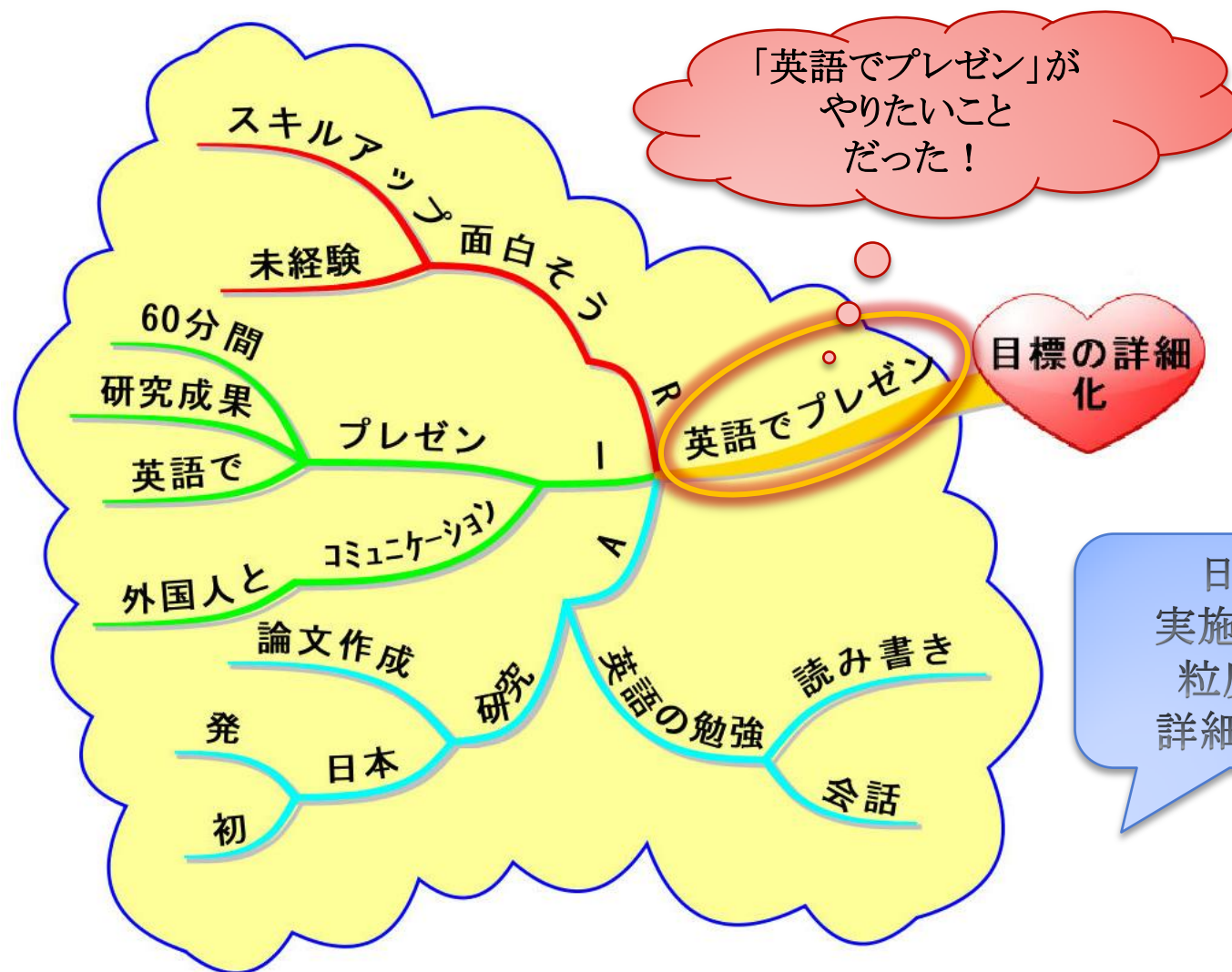


ステップ3/3: 目標をRIAで詳細化①(確認)

- RIA (Reason, Image, Action) を交互に比べ、整合性を確認する



ステップ°3/3: 目標をRIAで詳細化②(修正)



まとめ：アピールポイント

○ 全体俯瞰とバランス

- 目標全体を俯瞰しながら、個々の目標に対して取捨選択と優先順位の整理が出来る
- 生活を入れることでバランスが取れる

○ 整合性を保ちながらの詳細化

- 目標に対して、その理由、達成時のイメージ、達成までの行動を交互に比べながら詳細化していくので、ブレにくくなる
- 整合性に矛盾があるとRIAの詳細化が出来ないので気付く

○ 楽しく描ける

- マインドマップなので好きに描いてOK！
- 何枚か描くと現実的な目標に近づく



後は実行あるのみ！

ご静聴ありがとうございました

