

# 年末の振り返り



# 成果を祝う

今年のポジティブな出来事について考えましょう。大小にかかわらず、それがあなたの成長を形作ってきたのです。



最も誇りに思う成果

今年身につけた、または向上させたスキル

乗り越えて自分が強くなった課題や試練

# 挑戦から学ぶ

時には、最も困難な瞬間が最大の学びになることもあります。困難から何を学んだか振り返りましょう。



今年直面した困難な出来事

その経験から得た学び

この教訓が将来にどう役立つか

# 感謝と成長

何に感謝し、その経験が自分の成長にどう繋がったかを振り返りましょう。



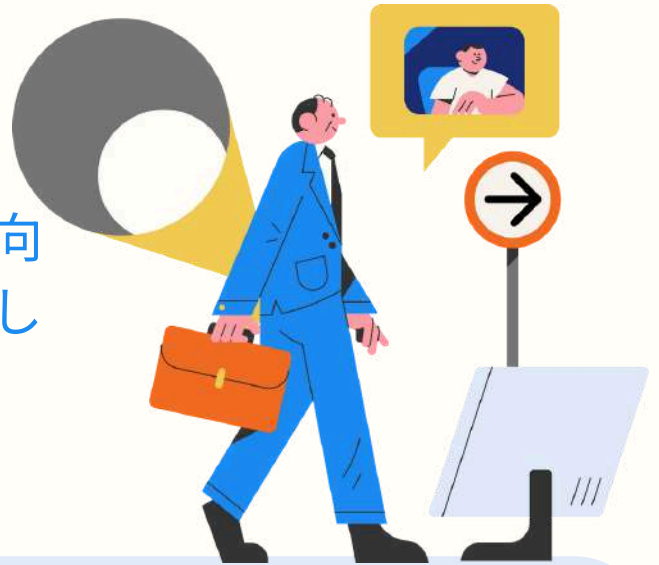
今年感謝したいこと

今年自分を支えてくれた人と、どう助けてくれたか

感情的、精神的、職業的にどのように成長したか

# 今後の展望

振り返りを活かして、将来に向けて前向きな意思を設定しましょう。



来年は改善したい、あるいは続けたい習慣

来年達成したい目標1つ

その目標を達成するために、今年得た学びを  
どのように活かすか



## インスピレーションが湧いてきましたか？

今年の振り返りが、どのようにあなたの来年の仕事やプライベート上の成長を導き出せるのか、Intellectのプロコーチとセッションを予約し探ってみましょう。



- Intellectのアプリをダウンロードするか、[app.intellect.co](https://app.intellect.co)にアクセスしてください。
- 勤務先のメールアドレスでサインアップし、組織コードまたはSSOを使用してください。

※固有の組織コードについては、勤務先の人事部にお問い合わせください。