

# 気まずさを乗り越えて: パフォーマンスレビューをポジティブな経験に変える

## 要点

1

パフォーマンスレビューとは、従業員の全体的なパフォーマンスと組織への貢献度を定期的に評価するものです。

パフォーマンスレビューが重要な理由

フィードバックの収集

キャリア開発

役割の連携

褒賞

2

フィードバックを受け入れるには

1

建設的なフィードバックを見極める

建設的なフィードバックは、通常、具体的で、実用的であり、成長に焦点を当てています

2

成長マインドセットを育む

ネガティブな視点から可能性へと視点を変える「まだ」の力で、成長マインドセットを育みましょう

3

つながりを築く手段として捉える

マネージャーの洞察を歓迎し、解決策と一緒に考え、信頼できる環境を作り出します

4

フィードバックを習慣化する

マネージャーとの1対1のスケジュールを意図的に組み、可能な限り日常的にコミュニケーションを取りましょう

# 気まずさを乗り越えて: パフォーマンスレビューをポジティブな経験に変える

## 要点

3

### 職場で自分を主張するためのステップ



#### コミュニケーションを改善する

情報を明確に伝え、関係を強化します



#### SMART目標を設定する

具体的 (Specific)、測定可能 (Measurable)、達成可能 (Achievable)、関連性がある (Relevant)、かつタイムリー (Timely) なキャリア目標を設定します



#### 進捗状況を追跡する

設定した目標や目的との整合性を確保し、モチベーションを維持し、責任を果たします



#### 抱負を共有する

長期的なキャリア目標を共有し、個人の関心をスキルに結びつけます

### さらにサポートが必要ですか？

仕事のパフォーマンスレビューをより効果的にするための、自分に合った戦略についてコーチに相談しましょう！



今日からメンタルヘルスのケアを始めましょう！

Intellectウェブサイト (<https://app.intellect.co>) にアクセスするか、Intellectアプリを今すぐダウンロードして、パーソナルウェルビーイングのプロセスに取りかかりましょう。

