

目標達成のために築く 健康的な習慣

まとめ

1

なぜ効果的な目標設定が重要なのか？



職場でのつながりを深め、
感情的な成果を上げる



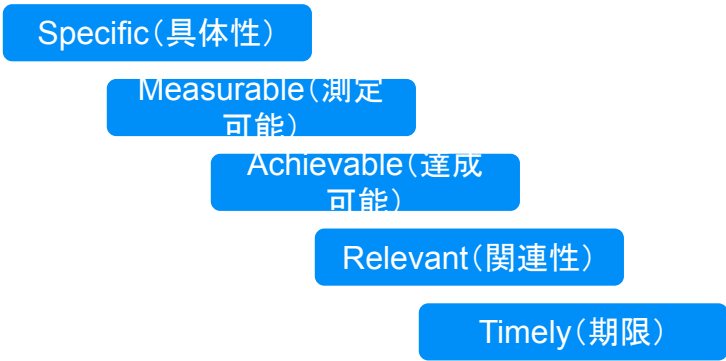
意欲、自尊心、自信、自律性を向
上する



集中力、明確さ、指針が向上
する

2

効果的な目標は SMART である

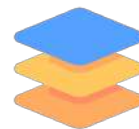


3

ポジティブな習慣形成戦略



小さな習慣
習慣は、私たちを目標に向かって
前進させてくれる積み木である



スタッキング
新しい習慣を
現在の習慣の上に重ねる

目標達成のために築く 健康的な習慣

まとめ

4

実践のヒント



肯定的なセルフ トークをする

自信とレジリエンス
(回復力)を高める
のに役立つ



削除と追加 テクニック

新しい行動を取り入
れるためには、何か
を取り除く
必要がある



定期的なリマイン ダーを設定する

リマインダーの作成を
通じて物事を整理整
頓することは、
一貫した習慣の形成
に役立つ



効果的な 自己報酬

自分へのご褒美を
仕組み化し、目標に
向かって働きながら
生産性を維持する



周囲からの支援を活 用する

自分の習慣や目標を
家族、友人、同僚に話
し、共有する

更なるサポートをご希望の方へ

自分に合う効果的な目標設定と達成への戦略を専門コー
チに相談してみましょう！



今日から心の健康をケアしよう！

Intellectウェブ版 (<https://app.intellect.co>) またはアプリをダウンロードし、ウェル
ビーイング実現への取り組みを初めましょう。

