しつもんメンタルトレーニング Worksheet

▶ 終わったときにどうなっていたら最高ですか？

▶ アクティビティをやる前とやった後でどんな変化がありましたか？

▶ 失敗することで得られるものは何ですか？

▶ どんな気づきがありましたか？（アクティビティ①）

▶ どんな気づきがありましたか？（アクティビティ②）

▶ 今日、学んだことは何ですか？

アクションリスト

- ☐
- ☐
- ☐