

まずは皆さんの自己紹介

①お名前、地域

②職業

③自身の強み、アピールポイント

オンラインセミナー受講の注意事項

- このレジュメは後ほどメールで送ります
- 周囲が騒がしい場合はミュート設定を
- このセミナーは録画し、メンバーに
- 公開されます。（撮影はここからです。）



ヨガビズグローバル オンラインサロン



人生は振り返りで9割決まる！

半年を振り返り

2021年後半に繋げるセミナー

なぜ、振り返りは大切か？

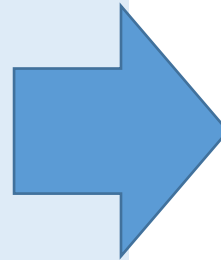
なぜ、振り返りは大切か？

- 客観的に物事を捉えて、自分の行動を効果的に修正出来る
- 目標に対しての実際の行動を正確に把握出来る
- 目標を超える成果を上げた場合の成功パターンを明確化できたり、目標を下回った場合の原因を特定し修正することが出来る
- 自分は意外と頑張っていることに気づく！
自己肯定感アップに繋がる



4つの要素に分けて振り返る

- 1. 資源
- 2. 行動・結果
- 3. 学び
- 4. 目標



- 1. 好きで、得意で、価値があることは何だったか？
- 2. どんな成功があったか？
- 3. どんな失敗があったか？
- 4. その他、気になるトピックは何？

8ステップで 振り返りシートを埋める

ステップ1：

◆一番下の目標を埋める

手帳、カレンダー、
スマホの写真など
見ながら思い出す

	1月～3月	4月～6月	7月～9月	10月～12月	
進捗の振り返り	(人(個人、会社、企業、団体、チーム、グループ、スタッフ、協力、組織、関係、等)(所在地、権利等))				(その他、何でも思ったことを記入)
進捗の振り返り	(進捗、行動の振り返り)				(振り返り、気づき、学び、成長)
進捗の振り返り	(進捗、行動の振り返り)				(振り返り、気づき、学び、成長)
進捗の振り返り	(進捗、行動の振り返り)				(振り返り、気づき、学び、成長)
進捗の振り返り	(進捗、行動の振り返り)				(振り返り、気づき、学び、成長)

※深く考えずにどんどん記入していく

	1月～3月	4月～6月	7月～9月	10月～12月
活動計画の進捗状況	(人・法人、施設、コミュニティ等)、大規模(能力、設備、組織等)、中・小(関係性、権利等)			
調査・研究・発表	(企画書、行動計画の策定)			
人材育成・連携・協力体制	(協賛企業、学内関係者、近隣関係者等)			
評価	(目標達成率、満足度、認知度等)			

ステップ3：

◆活用できた資源を埋める

活用できた資源とは、
出来事・行動・結果を出す
ために必要になったもの

活用出来た資源とは？
次のページで説明

	1月～3月	4月～6月	7月～9月	10月～12月	
資源の活用					(その他、活用できなかった資源のメモ)
出来事・行動・結果	(出来事・行動のメモ)				(結果のメモ)
活用できた資源	(活用できた資源のメモ)				(その他、活用できなかった資源のメモ)
活用出来た資源	(活用出来た資源のメモ)				(その他、活用できなかった資源のメモ)

ステップ3：

◆例：

「この行動や結果は何があったから生まれてきたのだろう？何と何が繋がったのだろう？」

この問いを考えると、例えば「〇〇さんがいたから」とか、「〇〇のスキルを身につけていたからこの結果が出た！」というのが出る。

ここで出てきた、〇〇さん、〇〇のスキルというのが資源になります。資源は、結果を出すための材料になるものです。

資源を適切に加工（準備し行動）することで、結果が出せるというイメージです。

ステップ3：

◆資源は、「人」、「スキル」、「モノ」の3つに分ける

1. 「人」：上司、後輩、家族、友達など。「結果」の欄を見ながら、「あ、この結果はこの人が居たから達成できたんだな」と思い出す。
2. 「スキル」：自分が身につけたこと学んだこと、自分の能力等のこと。ある価値を出すために、こんなことを学んだ、この能力が力を発揮したということを記入する。
3. 「モノ」：自分が所有しているモノ、権利のこと。
具体的には「新調したPC」、「偶然出会ったあの本」や、何かしらの自分に有益な権利を指し。自分が利用できる、ヒト以外のモノ。

シェアタイム



ステップ4：

◆学んだことを埋める

目標と出来事・行動・結果
の差から考える。
＝実績と目標の差

目標を達成するために行動したら、
こんなことがわかった、こんなことに
気づいた、など書き出す。

	1月～3月	4月～6月	7月～9月	10月～12月	
進捗の振り返り	（人（個人、施設、企業など）、スキル、知識、経験、ツール（情報、権利等））				（その他、何でも書き出してください）
出来事・行動・結果	（出来事、行動の経過）				（結果）
気づき・学び・気づき	（思ったこと、学んだこと、気づきなど）				（気づき）
目標	（目標）				（目標）

ステップ5：

◆半年を通して、好きで、得意で、価値があると感じることは？

特に3つの中で「（世の中にとって）価値があると信じること」をじっくり考えると困難がやってきてもまた起き上がる！

→それに対して自分の資源は投下できた？

	1月～3月	4月～6月	7月～9月	10月～12月	
得意に思っていること	1人（個人、所属）が得意な分野、スキル（能力、知識、経験）、モノ（所有物、権利等）				（その他、何でも書き込んでください）
得意に思っていること	（得意な分野、得意な分野）				得意で（得意な分野） 得意で（得意な分野） 得意で（得意な分野）
得意に思っていること	（得意な分野、得意な分野）				得意で（得意な分野） 得意で（得意な分野） 得意で（得意な分野）
得意に思っていること	（得意な分野、得意な分野）				得意で（得意な分野） 得意で（得意な分野） 得意で（得意な分野）
得意に思っていること	（得意な分野、得意な分野）				得意で（得意な分野） 得意で（得意な分野） 得意で（得意な分野）

シェアタイム



ステップ6：

◆成功パターン

出来事・行動・結果・資源
を眺めパターンがないか
考える

	1月～3月	4月～6月	7月～9月	10月～12月		
目標・計画・進捗	[人(個人、会社、組織、コミュニティ)、スキル(能力、知識、経験)、モノ(所有物、権利等)]				[その他、何でも書き出したこと(メモ)]	
出来事・行動・結果・資源	[出来事、行動(その結果)]					[結果] (期待外れだったこと) [結果] (人に評価されたこと) [結果] (期待外れだったこと)
気づき・学び・気づき	[気づき、学び(その結果)]					[気づき] (学び) [気づき] (学び)
目標	[目標(その結果)]					[目標] (学び)

ステップ6：

◆成功パターン

例：「地道にコツコツメルマガで発信している時集客は上手く行った」「時間に余裕を持って自分を満たし、楽しくワクワクやっているとときには上手く行った」というパターンかもしれない。

この成功パターンを抽出して、来年に生かすことこそが、この振り返りの大きな目的！自分の成功パターン抽出しよう

ステップ7：

◆失敗パターン

出来事・行動・結果・資源
を眺め失敗パターンがない
か考える

	1月～3月	4月～6月	7月～9月	10月～12月	
計画・計画の進捗	[人(個人、会社、組織、事業、団体、地域、組織、団体、等)(所在地、権利等)]				[その他、何でも構わないこと]
出来事・行動・結果・資源	[出来事、行動の経過]				[結果] (期待していたこと) [結果] (人に評価されたこと) [結果] (期待外れでなかったこと)
計画・計画の進捗	[思ったこと、学んだこと、気づき]				[その他]
計画	[目標としていたこと]				[その他]

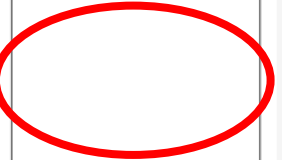
ステップ8：

◆その他、何でも思ったこと感じたこと

他の項目を埋める上で

「書きたいけどどこに書こうか迷ったこと」を書く。

大きな流れに書くほどの内容ではないけど、自分にとって少し気になる事、などメモをしましょう。

	1月～3月	4月～6月	7月～9月	10月～12月		
親戚・友人・知人	（人（友人、知人、家族、先輩・後輩、先輩・後輩、先輩・後輩、先輩・後輩））				（その他、何でも思ったこと感じたこと） 	
会社・事業・活動・習い事	（仕事、活動、習い事、習い事）					（その他、何でも思ったこと感じたこと）
自分自身・家族・友人・知人	（自分自身、家族、友人、知人）					（その他、何でも思ったこと感じたこと）
その他	（その他、何でも思ったこと感じたこと）					（その他、何でも思ったこと感じたこと）

シェアタイム



今後のオンサロ予定

◆6/9(水) ~~【ステージ2販売記事&集客】はじめての1dayセミナー作る部~~

~~講師：Agasa~~

◆6/16 (水) ~~半年間の振り返り未来に繋げるセミナー~~

~~講師：Agasa~~

◆6/22(火) クレジットカード決済を店舗系サロンに導入しよう！

講師：穴戸まきえさん

オンサロ詳細は[コチラより](#)



今後のオンサロ予定

◆7/6(火) LINE公式使いこなしセミナー

講師：まきえ

◆7/13 (火) グループコンサル

講師：Agasa

◆7/20(火) LINE公式の「ステップ配信」で自動的に
売り上げをあげる仕掛けを作ろう！

講師：Agasa

オンサロ詳細は[コチラより](#)

