

不安ごと見える化マップ

プロフィール

フェーズ

※現在の段階を確認



C.
仕事への影響・対応
体の状態
気持ち
思考

※具体的に何がどう
なっているのか「見え
る化」していく

D.
行 動

※これからどうしたい
か？そのために何がで
きそうか？

B.
モチベーション曲線
※診断前後からの自
分の気持ちを振り返
る

A.不安なこと

今不安なこと、気になること、
解消したいことをヒアリング

E.今後に向けて

今後に向けた作戦:ありたい自分
に向けたリソースを複数あげる