

自己肯定感の上がるセルフコーチングシート

STEP1：自分を5つ褒めてください！

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤

STEP2：自分の良いところ、自慢したいところ、強みを20個挙げてください！

- | | |
|---|---|
| ① | ⑪ |
| ② | ⑫ |
| ③ | ⑬ |
| ④ | ⑭ |
| ⑤ | ⑮ |
| ⑥ | ⑯ |
| ⑦ | ⑰ |
| ⑧ | ⑱ |
| ⑨ | ⑲ |
| ⑩ | ⑳ |

STEP3：いまの目標はなにですか？

-
-

STEP4：目標に活かせるものはなにがありますか？

-
-
-
-
-

きっと、達成できます!!