

さあ始めよう

キャリアポートフォリオ実践シート集

- ・ゴールシート
- ・『ニーズとシーズ』シート
- ・キャリアプラットフォーム
- ・1年間の『成長エントリー』シート 1/2
- ・1年間の『成長エントリー』シート 2/2
- ・『プロセス思考』シート

※拡大コピーをして活用してみてください。

■ゴールシート

ゴール
(具体的な目標)

_____ 年 月

理由
.....
.....
.....
.....

ビジョン・願い
(目的)

記入日 _____ 年 月 日

氏名 _____

■発展していくプランを描きましょう。

a には、活動や経験を記入します。

b には、a をすることで獲得できる知識・スキル資格などを記入します。

c には、研修や学びの予定 (自己研鑽を含む) を記入します。

| 年目 (歳) | | | | | | | | | | | | | 年目 (歳) | | | | | | | | | | | | | memo |
|---------|---|---|---|---|---|----|----|----|---|---|---|---|---------|---|---|---|---|----|----|----|---|---|---|--|--|------|
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

所属 _____ 氏名 _____

1 私の成長(身につけた力) ベスト3 ★目にみえる力 ☆目にみえない力

1) ★

2) ☆

3)

2 この1年で身につけた力を、どのようなシーンで活かしますか？

1) ★

2) ☆

3)

■『プロセス思考』シート

課題発見から課題解決へのセルフコーチング

「それ、どうだったらいいの？」

— 「

」

↓

「いまはどうなの？」

— 「

」

↓

「なぜそうなるの？」

— 「

」

↓

「どうしてそうなるのかな？」

— 「

」

↓

「〇〇からみたら？」

— 「

」

↓

「じゃあ、どうしたら解決すると思う？」

— 「

」

↓

「ほかには？」

— 「

」

↓

「なるほど！ ほかにもあるかな？」

— 「

」

↓

「いちばん有効なのは何？」

— 「

」

↓

「なぜそう言えるんだろう？」

— 「

」

↓

「その根拠が最新かはなぜわかるの？」

— 「

」

↓

「いまここでできる最もよい妥当な提案は？」

— 「

」