

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 _____

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？」

— 「

」