

現状の自己分析

名前 _____



この1週間の取り組みを振り返り
自分に点数をつけるとしたら
100点満点中何点ですか？

_____ 時間 _____ 点



具体的に、この1週間で生み出した良い変化
は何ですか？



今日から変えてみたいことは？



不安なこと、相談したいことなど
コーチに伝えておきたいことはありますか？

the courage