

## 1. 一番興味を持ったところ、セミナーを受ける前と後の変化など。

- ・目標の具体化、ワークシートが良かったと思います。そして今回の研修を受けてみて感じたのは、自分のやりたいことが明確にわかるようになったことです。
- ・年末年始が忙しくやっと 2 月になり落ち着いてきました。振り返りをしながら、あれもこれもと思っただけは巡らしていましたが、今日のセミナーを受け、やるべきことの優先順位が明確になりました。
- ・グループワークの自己紹介で、「ワクワクしたこと」が思いつかないままセミナーに突入しました。セミナー後は、同じグループの先輩方のお話を聞き、ワクワクとやる気が満ちています。第一歩を踏み出す勇気が出ました。
- ・自分のビジョンを相手に伝え、また相手からフィードバックをもらっていくことの重要性和、停滞していた自分がグループの皆さんに背中を押されてリセットできている感覚を味わえました。今やるべきこと、やりたいことがはっきりしたことが一番の変化です。
- ・一番興味を持ったところは抽象的なビジョンからだんだんと明確化され、最終的にはやること。タスク、期限まで設定されたところ、「難しいことをやさしく、深く、おもしろく！」を体感しました。
- ・①ビジョンマップ→②目標化ワークシート→③具体化ワークシートを段階的に具体化していくことにより、自分のビジョンを実現するためのやるべき行動、時期、優先度が鮮明になってきました。まさにビジョンの解像度が上がったと思います。
- ・グループワークで、ワクワクするビジョンを語る時は人は饒舌になりますね（笑）
- ・高い意識を持たれている参加者の方々と同じ「場」（空間）だからこそ、真剣に前を向きながらアイデア考えが生まれたと思います。
- ・「今年目標を決めなければ！」と、ふわっと思っていたところが、どんどん明確になって視野が広がった感じがしました。グループメンバーの目標も聞くことができ、「あっ、これいいな」とか発見があり、とても楽しいセミナーの時間でした。