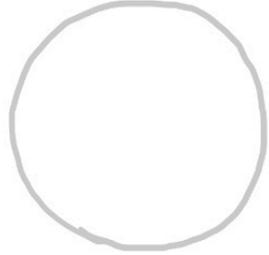
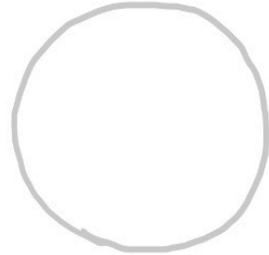
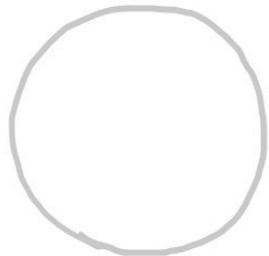
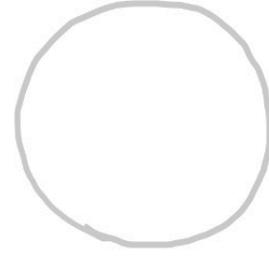
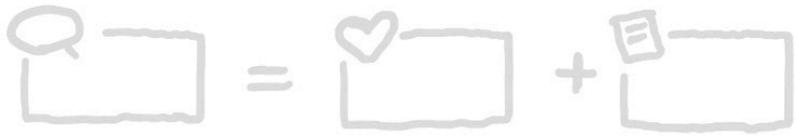




イラストPDCA 特別講座 2020.6.5

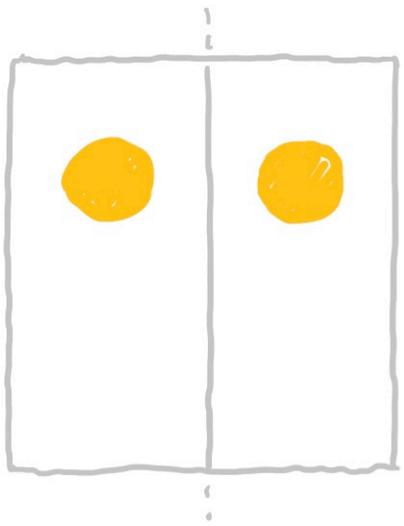
【感情を視覚化する】 

<p>Plaf.</p>  <p>  </p>	<p>Nega</p> 
<p>Posi</p> 	<p>Change</p> 



【Zen・Mindfulness】 ワリエティブ-0

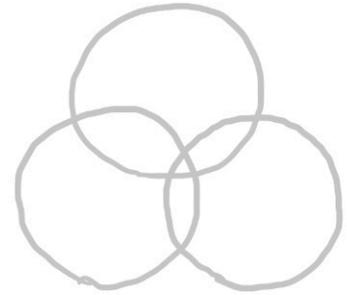




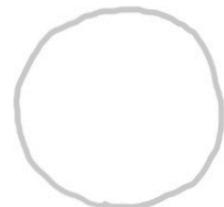
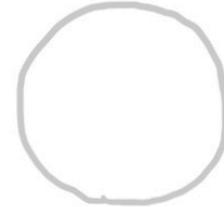
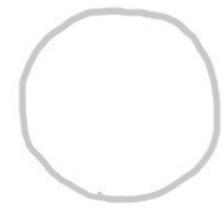
① 言語

② 言語

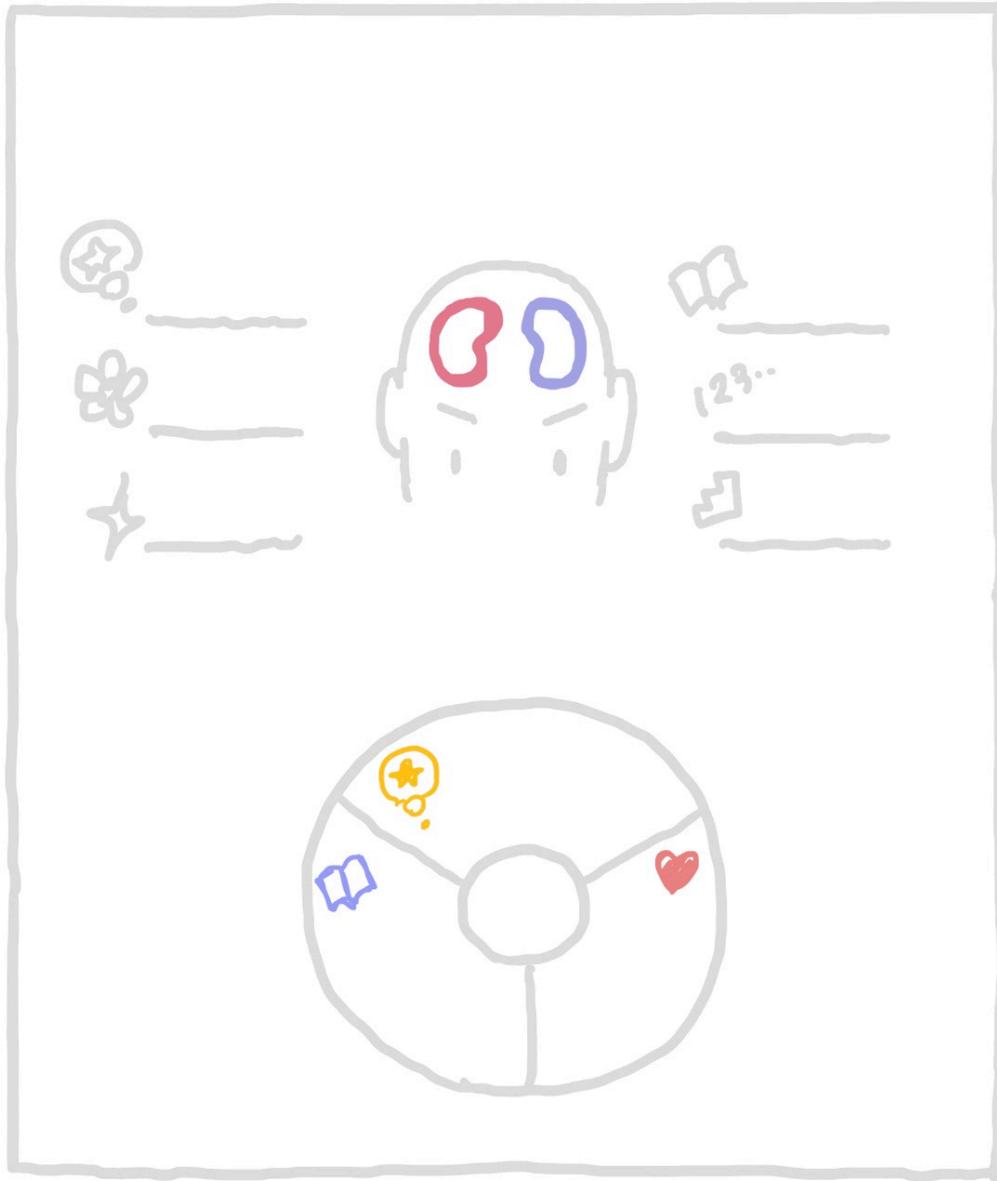
③ 言語



【イラスト×PDCA】

<p>④</p> <p>行動は? <input type="checkbox"/> </p> <p>期限は? <input type="checkbox"/> </p> <p>方法は? <input type="checkbox"/> </p>	<p>A 計画は?</p> <p>① </p> <p>②</p> <p>③</p>	<p>P ゴールは?</p> <p>① </p> <p>②</p> <p>③</p>	<p>②</p> <p> <input type="checkbox"/> 具体値?</p> <p> <input type="checkbox"/> 数値?</p> <p> <input type="checkbox"/> 感情は?</p> <p> <input type="checkbox"/> なぜ?</p>
<p>①</p> <p>具体値? <input type="checkbox"/> </p> <p>数値? <input type="checkbox"/> </p> <p>感情は? <input type="checkbox"/> </p> <p>なぜ? <input type="checkbox"/> </p>	<p>D 結果は?</p> <p>① </p> <p>②</p> <p>③</p>	<p>C 理由は?</p> <p>① </p> <p>②</p> <p>③</p>	<p>③</p> <p> <input type="checkbox"/> 何のために?</p> <p> <input type="checkbox"/> 何を大切に?</p> <p> <input type="checkbox"/> 改善点は?</p>

思考のメカニズム



【ココロの5段階】

