

PMT メンタル強化のためのチェックシート

以下の問いに「そうである」「だいたい、そうである」と感じた所にチェックを入れて下さい。自分探しに迷うことなく、問題点の把握ができます。

- 大事な時になると緊張して失敗する
- リラックスすることが出来にくいと思う
- 先の事を考えると不安になる
- 期限があっても、守ることができにくい
- 喜怒哀楽を素直に表現できないタイプである
- 感動したり、夢中になれるものが無い
- 思い通りにいっていないと感じることが多い
- 新しいことにチャレンジすることが苦手である
- 苦手な人と話しをすると、言いたい事が言えない。
- 周囲の目や評判が気になる
- ミスしたことや失敗したことを引きずりやすい
- 頑張り過ぎて失敗する
- 頑張らなくてはいけないと思い過ぎて、疲れてしまう
- 自分のことを心から好きだと思えない
- 理想の自分と今の自分のギャップが大きいと感じることがある

※チェックの入った項目が、あなたの改善ポイントです。

トレーニングは、ここからスタートします。

※PMT (Personal Management Training) は、自分らしく生きたい、打たれ強くなりたい、自分を成長させたい、と願う方のための基礎トレーニングです。

ご質問お問い合わせ、お見積り簡略版のご請求は、お電話かメールでお気軽にどうぞ。

秋山直通の携帯電話番号 090-2804-2580

ファックスは 0866-92-2209

メールでのお問い合わせは info@office-akiyama.com