

電子書籍「心がつながる印象マネジメント」

■印象マネジメントサイクル・ワークシート

STEP 1 : 目的（ゴール）設定

半年から一年以内の目標を元に、印象をマネジメントして得たい成果（目的）をご記入ください。

今回の目的（ゴール）

()

STEP 2 : 現状分析（棚卸し）

本書籍に掲載している内容の中から、できている部分、できていない部分を書き出します。出しましょう

① 表情

できている ()

できていない ()

② 声

できている ()

できていない ()

③ 服装

できている ()

できていない ()

④ 身だしなみ

できている ()

できていない ()

⑤ 振る舞い

できている ()

できていない ()

⑥ 姿勢

できている ()

できていない ()

⑦ コミュニケーション

できている ()

できていない ()

できていない部分を見て何を感じますか？

できていない部分は今後のあなたの課題になります。

STEP 3 : 課題の発見

ゴールを達成しているAさんがいた場合、そのAさんなら必ずできていることで、あなたはできていない、あなたの今後の課題となるものを書き出しましょう。

()

この部分は重要度の高い課題になります。

↓

全ての課題を以下の二つに分けます。書き出してみてください。

① 「自分だけで達成できる」Do List

()

② 「自分だけでは達成が難しい」Help List

()

STEP 4 : 課題の並び替え

① 「自分だけで達成できる」Do Listから、短時間で達成できる順番に並べましょう。

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Do Listは、上位のものから順次取り組んで、課題をどんどん減らしていきましょう。

② 「自分だけでは達成が難しい」Help Listの中から、重要な項目を3つピックアップしましょう。

- 1.
- 2.
- 3.

この3つに関しては、STEP5に進みます。

STEP 5 : 実行

Help Listの3つに、以下内容を追加で書き込んでください。

- ① 達成するために必要な物
- ② 達成するために協力してくれる人
- ③ 達成するために必要なトレーニングや情報

では、課題に取り組んでください。

STEP 6 : フィードバックや見直し

1ヶ月、3ヶ月、6ヶ月で見直しを行います。その際は、第三者にフィードバックを2種類もらうようにしてください。

フィードバック 1. 以前より、良くなった部分のフィードバック

()

フィードバック 2. これから良くと良い部分のフィードバック

()

第三者のフィードバックを元に、具体的に今後の課題となる以下の項目を書き出しましょう。

■外見力

→服装、髪型、メイクなど、どこをどう直せば良いか。

()

■振る舞い力

→しぐさ、マナー、言葉遣い、ボディランゲージなど、どこをどう直せば良いか。

()

■コミュニケーション力

→メッセージが上手く伝わらないなら、どんなトレーニングが有効か。

()