

# ピンチをチャンスに変える力

毎日、5~10分で完了する新しいレッスンをご紹介します。

LinkedIn Learning

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p><u>変化：唯一不変なもの</u> (1分)</p> <p><u>変化の時代に必要な戦略とは</u> (3分)</p>	<p><b>アクティビティ:</b> 現在、経験している変化を1つ挙げてみましょう。</p> <p><u>不測の事態が起きたら</u> (3分2秒)</p>	<p><b>アクティビティ:</b> 今日、感謝していることを1つ挙げてみましょう。</p>	<p><b>アクティビティ:</b> 今月、自分自身に投資できる方法を1つ考えてみましょう。</p>	<p><u>変化に上手に対処する</u> (4分43秒)</p> <p><b>アクティビティ:</b> 来週のカレンダーに3つの有意義な休憩を予定しましょう。</p>
<p><u>変化に対する個人の反応</u> (3分30秒)</p> <p><u>後戻りや回り道で成長を目指す</u> (3分26秒)</p>	<p><b>アクティビティ:</b> 今月、まだ直接会っていない同僚と数分間、オンラインでつながりましょう。</p>	<p><b>アクティビティ:</b> 1分間で、深呼吸を5回行ってください</p>		
	<p><b>アクティビティ:</b> 今月のチャレンジの成果として行った、または行いたい調整を1つ挙げましょう。</p>		<p><u>変化する状況に対応する</u> (4分33秒)</p>	<p><b>振り返り:</b> 「ピンチをチャンスに変える力」で発見した重要なポイントは?</p>