

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。



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>アクティビティ: 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>アクティビティ: 今日、感謝していることを 1つ挙げてみましょう。</p>	<p>アクティビティ: 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>アクティビティ: 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>アクティビティ: 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>アクティビティ: 1分間で、 深呼吸を5回行ってください</p>		
	<p>アクティビティ: 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>振り返り: 「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>