


キャリアジャーナル



30日間のガイド付きジャーナル



デイリーエントリー

LoomJournalsで作成

このジャーナルの使い方

ジャーナルへようこそ！より効果的に活用するためのヒントをご紹介します：

- 1 毎日数分間を書くための時間を確保しましょう
- 2 正直に、判断せずに自由に書きましょう
- 3 習慣化するために、毎日同じ時間に書くようにしましょう
- 4 毎週振り返り、パターンに気づきましょう



このジャーナルの使い方の詳細ガイドはスキャンしてご覧ください

日付: _____

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか？それを称えましょう)

習得したスキル (今日練習したり向上させたスキルは何ですか？)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか？)

受けたフィードバック (同僚・上司・クライアントからフィードバックはありましたか？)

今日の課題 (どんな障害や困難がありましたか？どのように対処しましたか？)

明日の目標 (明日最も重要な、達成したいことは何ですか？)

日付: _____

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか？それを称えましょう)

習得したスキル (今日練習したり向上させたスキルは何ですか？)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか？)

受けたフィードバック (同僚・上司・クライアントからフィードバックはありましたか？)

今日の課題 (どんな障害や困難がありましたか？どのように対処しましたか？)

明日の目標 (明日最も重要な、達成したいことは何ですか？)

日付: _____

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか？それを称えましょう)

習得したスキル (今日練習したり向上させたスキルは何ですか？)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか？)

受けたフィードバック (同僚・上司・クライアントからフィードバックはありましたか？)

今日の課題 (どんな障害や困難がありましたか？どのように対処しましたか？)

明日の目標 (明日最も重要な、達成したいことは何ですか？)

日付: _____

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか？それを称えましょう)

習得したスキル (今日練習したり向上させたスキルは何ですか？)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか？)

受けたフィードバック (同僚・上司・クライアントからフィードバックはありましたか？)

今日の課題 (どんな障害や困難がありましたか？どのように対処しましたか？)

明日の目標 (明日最も重要な、達成したいことは何ですか？)

日付: _____

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか？それを称えましょう)

習得したスキル (今日練習したり向上させたスキルは何ですか？)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか？)

受けたフィードバック (同僚・上司・クライアントからフィードバックはありましたか？)

今日の課題 (どんな障害や困難がありましたか？どのように対処しましたか？)

明日の目標 (明日最も重要な、達成したいことは何ですか？)

日付: _____

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか？それを称えましょう)

習得したスキル (今日練習したり向上させたスキルは何ですか？)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか？)

受けたフィードバック (同僚・上司・クライアントからフィードバックはありましたか？)

今日の課題 (どんな障害や困難がありましたか？どのように対処しましたか？)

明日の目標 (明日最も重要な、達成したいことは何ですか？)

日付: _____

今日の成果 (今日何を成し遂げましたか？それを称えましょう)

習得したスキル (今日練習したり向上させたスキルは何ですか？)

学んだこと (このセッションで得た写真の教訓や気づきは何ですか？)

受けたフィードバック (同僚・上司・クライアントからフィードバックはありましたか？)

今日の課題 (どんな障害や困難がありましたか？どのように対処しましたか？)

明日の目標 (明日最も重要な、達成したいことは何ですか？)

