

名前

【宿題】グループワークの目標達成状況

初回に設定した目標は何でしたか？ どのくらい達成できましたか？ 5段階で評価しましょう

目標	設定した目標に	達成度(1~5)
気持ちをコントロールするコツをつかむ		
疲労の状況を把握する		
睡眠の状況を把握する		
ものごとの考え方や捉え方を変える方法を学ぶ		
会社や家庭での役割の変化について考える		
感情のトリガーについて知る		
積極的に発言する		
他の受講者の意見を聞く		
宿題を忘れない		
【自由記述欄に書いた目標】		

名前

【宿題】グループワークの目標達成状況

グループワークに参加して、感じたことなどを自由に書いてください。