

# 放電・充電日記

---

年 月 日

## 1. 放電ログ

「1日の中で、あなたの感情、気分、エネルギーを下げたものは何でしょうか？」  
その悪循環は何がきっかけで起きましたか？

## 2. 充電ログ

「1日の中で、あなたの感情、気分、エネルギーを上げるものは何でしょうか？」  
その好循環は何がきっかけで起きましたか？

# 他人プロフィール

---

相手の氏名

1. 相手のタイプはどれだと思いますか？

2. なぜ、どのような観察からそう判断しましたか？

3. 次のことを聞いて見てください

①夏休みの宿題はどのように終わらせたか？

②喰べる順番は？

③旅の仕方は？

4. 次のことを観察してみてください。

①仕事

モチベーションが上がる時、下がる時

②時間管理

どのような悩みがあるか？

③先延ばし

やるべきことを先延ばしするか？ やりたいことを先延ばしするか？

# チームGPS振り返り

---

部署名

年間目標:

- ①
- ②
- ③

1.Good お互いで工夫したこと、よかったこと、前進したことは?

2.Problem 現状の課題、改善、停滞したこと、できなかったことは?

3.Solution 次の1ヶ月でお互いどのようなことにコミットするか?  
どんなフォローや助け合い、役割分担をするか?

# GPSフィードバック

---

相手の氏名

1.Good よかったこと、前進したこと、行動したことは?

2.Problem 改善すること、停滞したこと、できなかったことは?

3.Solution 次の1週間で何を改善したり、始めたり、やめたりするか?