



000000 0000000000:000000 00

18 - 22 000000 2026

DUBAI

4800 € (PER PERSON)

REF: #LE7641_479580



00000 0000000 000000000 / 0000 0000 :

0000 000 000000 0000 00000000 00000000 000000 00000000 000000 00000000 0000 000000 00 000000 2025. 0000 BIG BEN Training Center 000000 00

000000 000000000 / 000 000000 0000000000 000000 00 :

- 0000000 000000000000.
- 00000 00000000.
- 000000000 00 0000000 000000.
- 00000 000000 000000000.
- 0000000 0000000 000000000.
- 000000 00000000000 0000000000.
- 0000000000 0000000000 0000000000.

00000000 0000000000 0000000000 :

- 0000000 0000000 0000000000.
- 000000 00000000000 00000000.
- 000000000 0000000000.
- 0000000000000000 000000000000.
- 00000000 00000000000000.
- 00000000 00000000000 000000000000.
- 000000000 000000000.

00000000 000000000 0000000000 :

- 000000000 00000000.
- 000000 000000000.
- 000000000 0000000000000000.
- 0000000 000000000000.
- 000000000 00000000000000.
- 00000 000000000000.
- 0000000000 00000000000000.



- [illegible]

[illegible]

00000 00000 :000 0000000 0000000 00 2025

- [illegible]



● 目標設定の重要性：目標設定が成功の鍵となる理由

- 明確な目標を設定することで、行動の方向性を定めることができる。
- 目標を設定することで、モチベーションを高め、集中力を維持することができる。
- 目標を設定することで、進捗を把握し、必要に応じて調整を行うことができる。
- 目標を設定することで、責任感を高め、自己管理能力を向上させることができる。
- 目標を設定することで、成功の喜びを味わい、自信を培うことができる。
- 目標を設定することで、周囲からのサポートを受けやすくなる。
- 目標を設定することで、未来の自分をイメージし、夢を実現させることができる。

● 目標設定の原則：SMARTの原則を参考に目標を設定する

- 具体的な目標を設定する：何を、いつまでに、どのように達成するかを明確にする。
- 測定可能な目標を設定する：進捗を数値や具体的な指標で測定できる目標を設定する。
- 達成可能な目標を設定する：現状の能力やリソースを考慮し、現実的な目標を設定する。
- 関連性の高い目標を設定する：自分の人生やキャリアに貢献する目標を設定する。
- 期限を設定する：目標達成のための期限を設定し、時間管理を徹底する。
- 柔軟な目標を設定する：状況の変化に応じて目標を調整できる柔軟性を持つ。
- 記録を取る：目標設定の過程や進捗を記録し、振り返りを行う。

● 目標設定のステップ：目標設定から達成までのプロセス

- 現状分析：現在の状況や能力を客観的に評価する。
- 目標設定：SMARTの原則に基づき、具体的な目標を設定する。
- 計画立案：目標達成のための具体的な計画やスケジュールを作成する。
- 実行：計画に基づき、目標達成に向けて行動を起こす。
- 進捗管理：定期的に進捗を確認し、必要に応じて計画を調整する。
- 振り返り：目標達成後、振り返りを行い、学びや改善点を見つける。
- 継続：目標達成後も、学びを続け、自己成長を続ける。

