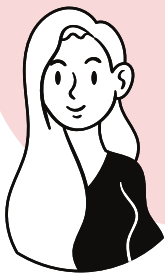


保育士のための

セルフマネジメント

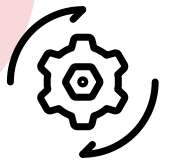
セルフ



自分自身
私

マネジメント

管理する
運営・経営
最大限の力を発揮する



自分自身を活かす

そのためには…

1. 自分をよく知ること

(毎日のノート・得意なことを知る・感情や言葉の癖)

2. 心と体を、安定的に保つこと

(タスク管理・生活で体の動きを意識する・リラックス)

3. 学ぶ機会を持つこと

(毎日5分・こつこつ続ける・振り返りの機会を持つ)

気持ちでとらにかする



習慣で成長する

