



心に花咲く®

指導力を高め 他の人をサポートする力を身に着ける

心に花咲く® コーチング講座

強みとスキル



強みとスキル



心に花咲く®

◆強みとは

強みというのは、その人が「自然にできてしまうこと」であり、自分では当たり前のこと

言い換えると、その人が「はじめから他人より優秀にできてしまうこと」なので本人からすると、

「えっ？ こんな簡単なのにみんなできないの？」と思うこと = その人の強み

強みは「自分では気づきにくい」「努力なくできるから達成感がない」というのが特徴

強みとは、簡単に言うと、人は、生まれたときからすでに人には「得意なこと = 強み」と「苦手なこと = 弱み」があり、生涯ほとんど変わることがない

◇「私の強みってなんだろう」

→あなたが自分では強みだと思っていないことの中にある

<ワーク> 強みとスキルの棚卸シート



心に花咲く®

1. 子どものころに熱中していたことや、いつまでもついついやってしまうことは何ですか？
2. これまでに克服した悩みやコンプレックスにはどのようなものがありますか？
3. 今まで他の人から言われた誉め言葉にはどのようなものがありますか？
4. 今までの人生の中で一番時間やお金をかけてきたことは何ですか？
5. 周りの人をお願いされることや頼られることはにはどのようなことがありますか？
6. これだけはずっと続けているというものは何ですか？
7. あんまり努力しないでも人より上手く(あるいは早く)できることは何ですか？

<ワーク> 強みとスキルの棚卸シート



心に花咲く®

8. 他の人を見ていて、「なんでこんなことができないのだろう？」と思うことは何ですか？
9. 今までの仕事やキャリアで経験してうまくいったことはどのようなことがありますか？
10. 今までの仕事やキャリアの中で失敗したけれども価値のある失敗はどのようなことがありますか？
11. 仕事やキャリアの中で身につけてきた独自のスキルはどのようなことがありますか？
12. そのスキルの中で他の人がお金を出してお願いしたい、
お金を出しても教わりたいというものはどのようなスキルがありますか？
13. 自分の「なりたい姿」を実現するために、どのような強みやスキルを使うことができそうですか？

【大人こころ塾】心に花咲く®プロジェクト

今日の気づき



心に花咲く®

■ 今日、特に印象深く記憶に残ったこと

■ これから身につけたいと思ったこと

■ 定期的に振り返りをしたいと思ったこと（ページ数と項目を書いておくとよい）