

## ワーク① ストレngthsについて知る

ストレngthsファインダーで上位5位に入っている自分の資質について、  
普段の考え方・行動と照らし合わせて考えてみましょう！

(ポジティブな影響を与えているなと思うとき) (ネガティブな影響を与えているなと思うとき)

資質	強みである状態	弱みである状態

ストレngthsファインダーで上位5位に入っている自分の資質について、  
普段の考え方・行動と照らし合わせて考えてみましょう！

(ポジティブな影響を与えているなと思うとき) (ネガティブな影響を与えているなと思うとき)

資質	強みである状態	弱みである状態
共感性	相手の気持ちを敏感に汲み取る	感情優先で判断してしまう 相手にも、察することを期待する
最上志向	もっと良くなる可能性を追求する	勝ち目のない勝負には やる気を出さない
適応性	不測の事態にも臨機応変に対応する	ギリギリまで動き出さない
成長促進	人のやりたいことをサポートする	自分の意志に無頓着になる
ポジティブ	前向きなムードを作り出す	リスク・デメリットに目を向けない

もう少し自分の資質について深掘りをして考えてみましょう！  
(5つの資質それぞれでやってみましょう。)

質問	資質【           】
この資質は、あなたがことを起こすときにどう影響していますか？	
この資質は、あなたが他人に影響を与えることにどう作用していますか？	
この資質は、あなたが人間関係をつくり育てていくことにどう影響していますか？	
この資質は、あなたが情報や状況について考え、分析することにどう影響していますか？	

もう少し自分の資質について深掘りをして考えてみましょう！  
 (5つの資質それぞれでやってみましょう。)

質問	資質【 共感性 】
この資質は、あなたがことを起こすときにどう影響していますか？	人の感情・動向を察知し、先回りしたいと思って行動する
この資質は、あなたが他人に影響を与えることにどう作用していますか？	気持ちをわかってくれる人、という安心感を与えやすい相手の意図をくみながら話すので、話を受け入れてもらいやすい
この資質は、あなたが人間関係をつくり育ていくことにどう影響していますか？	相手の特徴に合わせて行動することが苦ではなく、むしろ心地よいので誰とでも関係性を築きやすい
この資質は、あなたが情報や状況について考え、分析することにどう影響していますか？	人間のいろんな感じ方・捉え方をもとに考え、分析する