

WOOP プロセス

より具体的で実現可能な目標設定をする為に



2021/1/17 第10回 Kinetikos メンバーミーティング

目標・ゴール設定

目指しているのは何ですか？

- なぜ、目標設定が必要なのか？
- 新年の誓い？
- 痩せたい、競技の成績を上げたい、生活の質を向上したい
- トレーニングプログラムと同じで、ゴール・目標設定は必要



目標設定の為のコーチングツール

S.M.A.R.T. と W.O.O.P.

- S.M.A.R.T.
 - Specific (具体性), Measurable (測定可能), Achievable (達成可能), Relevant (関連性), Time-based (期限)
- W.O.O.P.
 - Wish (願い), Outcome (結果), Obstacle (障害物), Plan (計画)
- etc…

WOOP プロセスとは？

どのように使いこなせばいいの？

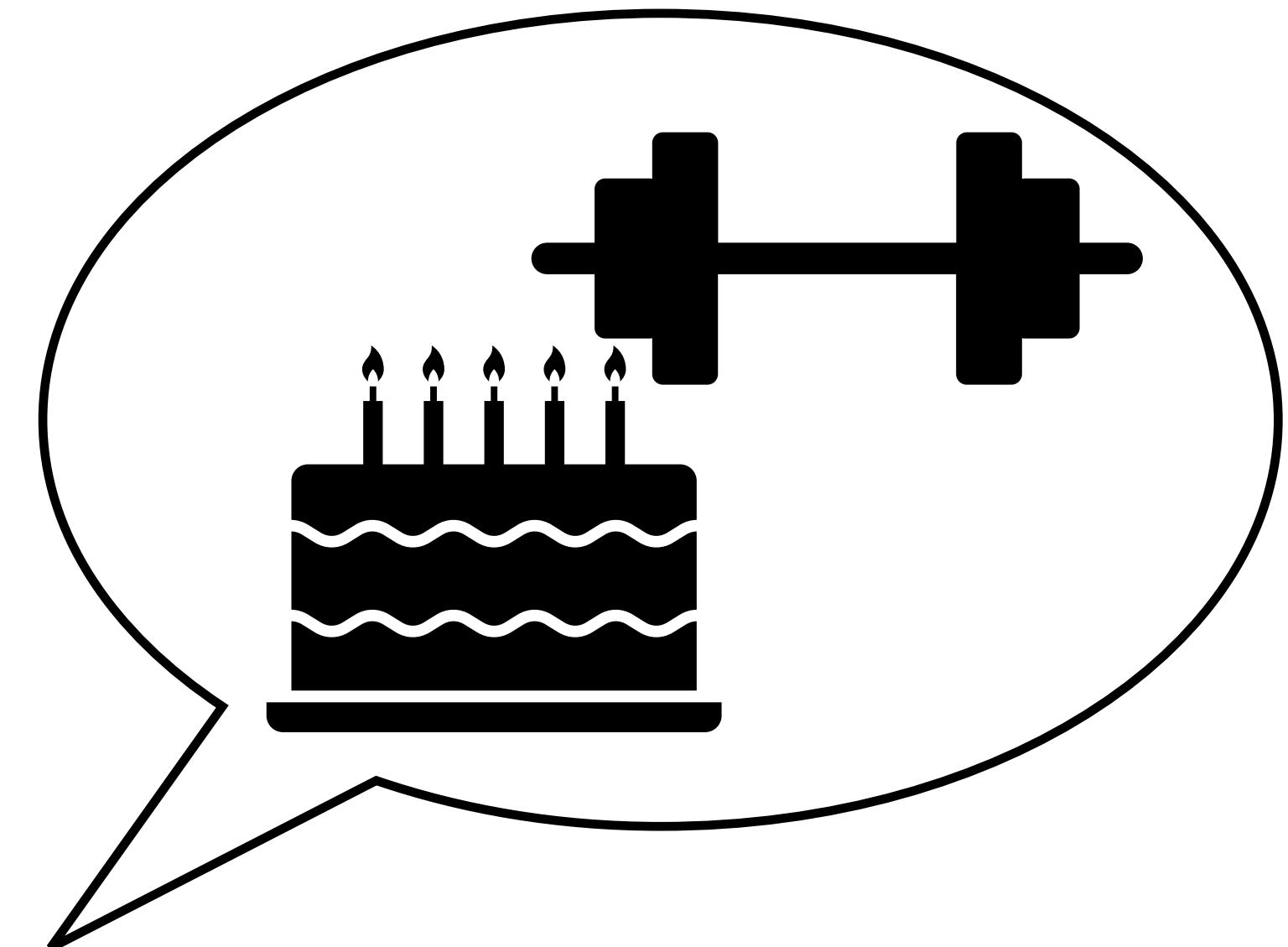


- Gabriele Oettingen (ガブリエル・エッティンゲン) - New York University
- 長期期間、いろいろなグループに於いての多くのリサーチによって確立
- W - Wish 願い
- O - Outcome 結果
- O - Obstacles 障害物
- P - Plan 計画
- WOOPプロセスにより目標を設定し、行動を変え、願いを満たし、そして習慣を変える。
 - より具体的な目標設定と、そしてより良いパフォーマンスを導くツール

“W”OOP

Wが意味するのは

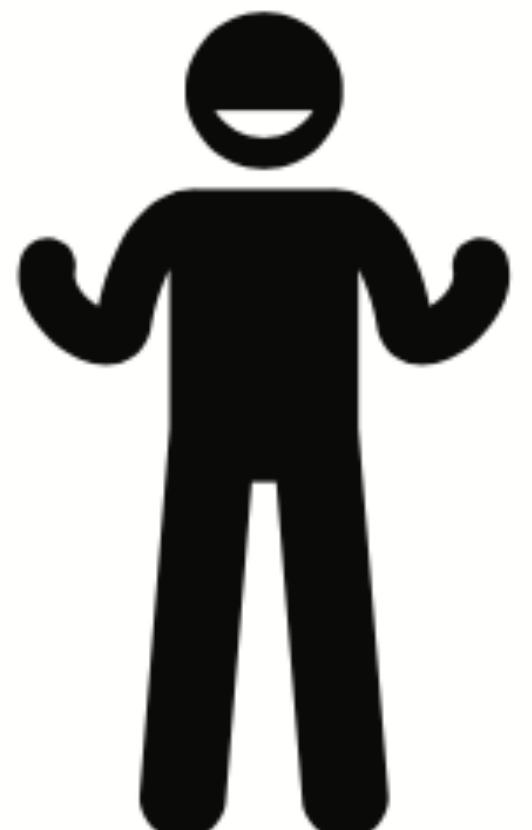
- “W”OOP - Wish “願い”
 - 仕事やキャリア？健康やフィットネス？経済的な願望？人間関係？
 - 達成するのは難しいが実現可能な願いとは？



W“O”OP

Oが意味するのは

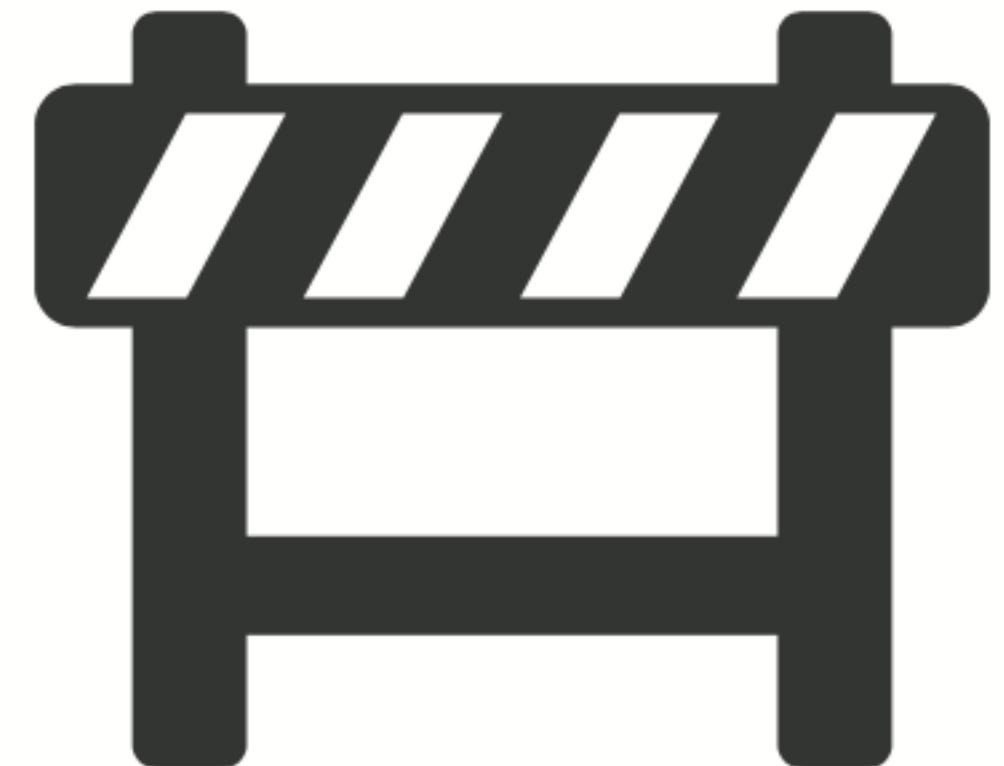
- W“O”OP - Outcome “結果”
 - 願いを達成することで得られる最高なものとは？
 - 願いを達成することでどのように感じるのか？
 - 鮮明にイメージしてみる



WO“O”P

2つめのOが意味するのは

- WO“O”P - Obstacle “障害物”
 - 願いを叶えるのに邪魔しているもの、障害はありますか？
 - 願いを叶えるのに邪魔する、感情はありますか？
 - 鮮明にイメージしてみる



メンタル・コントラスティング

精神的・対比

- ・ “ポジティブ・シンキング” → 望む結果を得られない…
- ・ メンタル・コントラスティング
 - ・ ポジティブ・シンキングと障害物
 - ・ 障害物を事前に考えることで、
 - ・ 許可を調整する事ができる (許可が大き過ぎるかもしれない…)
 - ・ 許可を延期する事ができる (もう少し時間が掛かるかもしれない…)
 - ・ 優先順位を確認できる

WOO“P”

最後のPが意味するのは

- WOO“P” - Plan “計画”
- 障害を乗り越える為に、出来ることは？
- もし“障害”があるなら、“ある行動”をする。



W.O.O.P.プロセス実践！

あなたのW.O.O.P.は？

