

# 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





# 目標設定の為にコーチングツール

## 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？



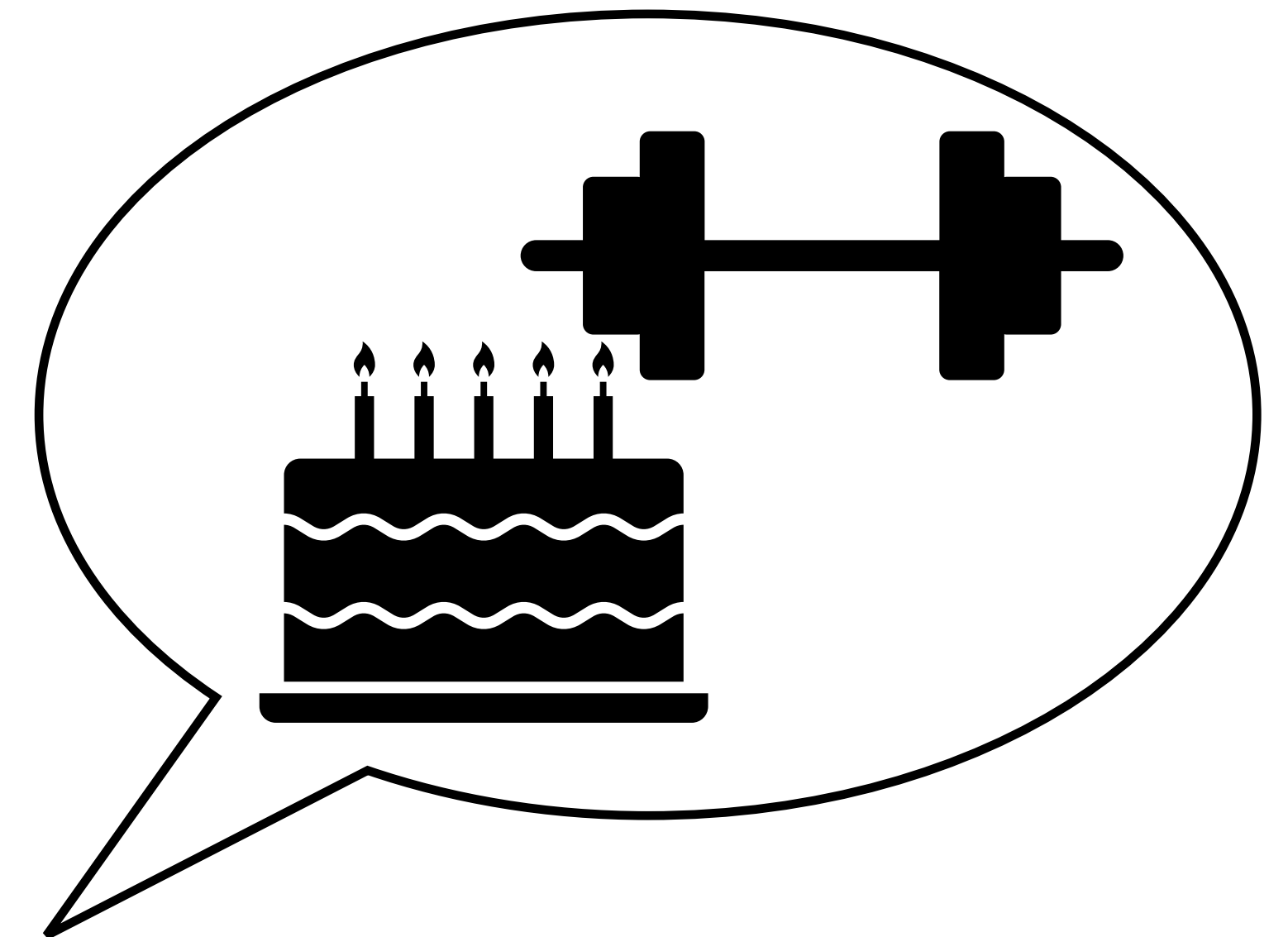
- ・ Gabriele Oettingen (ガブリエル・エッティンゲン) - New York University
- ・ 長期期間、いろいろなグループに於いての多くのリサーチによって確立
- ・ W - Wish 願い
- ・ O - Outcome 結果
- ・ O - Obstacles 障害物
- ・ P - Plan 計画
- ・ WOOPプロセスにより目標を設定し、行動を変え、願いを満たし、そして習慣を変える。
  - ・ より具体的な目標設定と、そしてより良いパフォーマンスを導くツール



# “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？

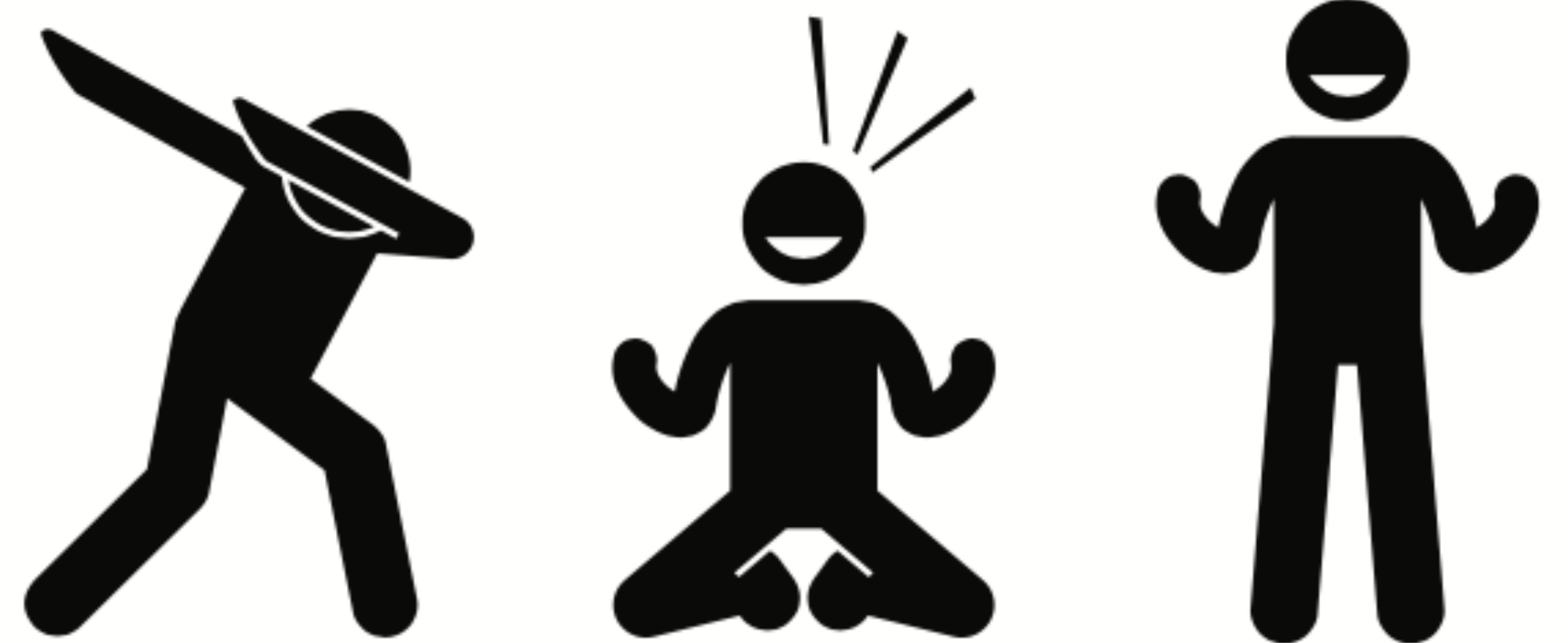




# W“O”OP

## 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のものとは？
  - 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

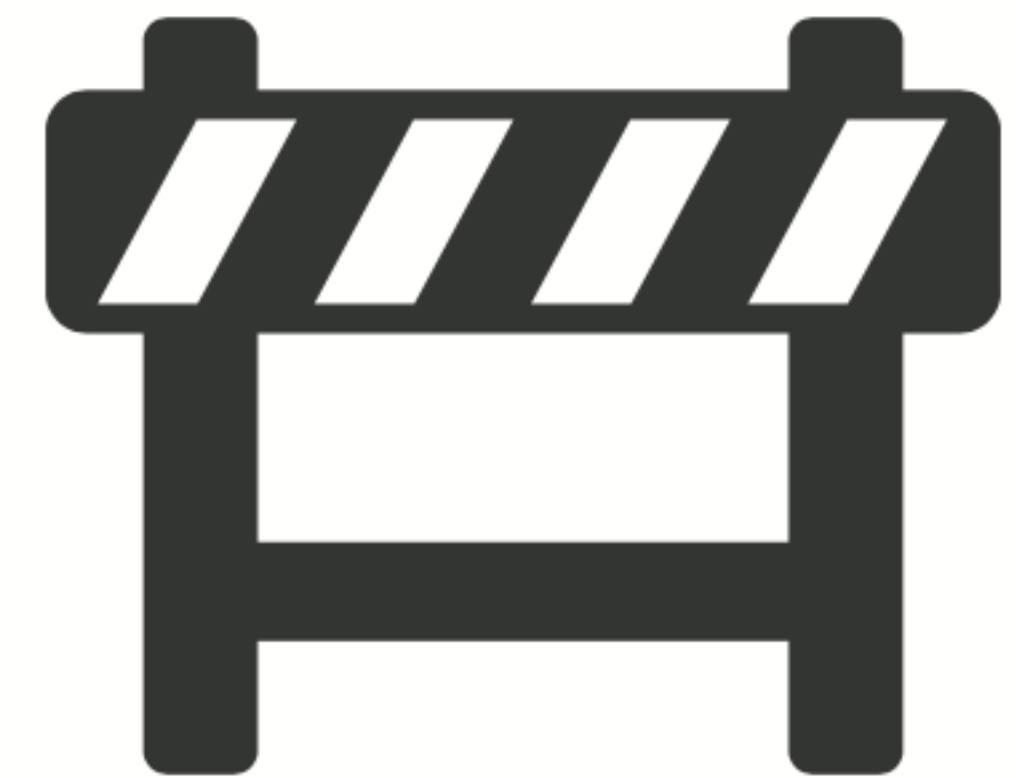




# WO“O”P

## 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、
  - ・ 願いを調整する事ができる (願いが大き過ぎるかもしれない…)
  - ・ 願い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？

