

# 印象UPワークシート

DATA: 年 月 日



第一印象に大きな影響を与える以下の要素のそれぞれについて、以下を実践しましょう。

- (1) 当てはまる自己評価を○で囲みましょう。
- (2) 出来ている/まあ出来ているを選んだ場合→普段意識していることを書きだしましょう。
- (3) 自信がない/それほど自信がないを選んだ場合→ハードルになっていることを考えてみましょう。

## ①明るく生き生きした表情

出来ている / まあ出来ている / それほど自信がない / 自信がない

## ②まっすぐな姿勢

出来ている / まあ出来ている / それほど自信がない / 自信がない

## ③清潔感のある身だしなみ

出来ている / まあ出来ている / それほど自信がない / 自信がない

## ④明るい声のトーン

出来ている / まあ出来ている / それほど自信がない / 自信がない

## ⑤ハキハキとした滑舌の良さ

出来ている / まあ出来ている / それほど自信がない / 自信がない

## ⑥聞こえやすい声の大きさ

出来ている / まあ出来ている / それほど自信がない / 自信がない