

HYBRID-PDCAアプリ
「目標設定編」
《体験版》
活用マニュアル

ネクストワークラボ 岡村拓朗



1. HYBRID-PDCAアプリの紹介

1. 目標達成のPDCAプロセスごとのチェック・アドバイス機能を搭載したカスタムGPTs。
 1. シリーズ：目標設定編、計画設定編、実行編、振り返り編、改善編
2. 今回ご提供するの「目標設定編（体験版）」
 1. 従来目標設定セミナーでやっていた部分を抜き出したもの
 2. ≡ミニセミナー
 3. 講師に変わってAIが一人一人をサポート

6-1. Goal (目標設定)

1. ゴールを設定しないと始まらない！ G-PDCA
2. 心から手にしたい！と思えるゴール設定
3. SMART基準が大前提→具体的な数値目標設定をサポート

2. 体験版アプリの使い方

1. 受講アンケート回答後に送られるメール記載のアプリのURLをクリックしてアクセスしてください。
 1. PCでのアクセスを推奨。スマホでも使えます。
2. こちらからもアクセス可能です。
 1. <https://03auto.biz/clk/archives/twpysi.html>
3. ChatGPT無料アカウントでも利用可能。
 1. ただし利用制限あり
 2. 制限に到達すると1時間程度利用制限がかかる
 3. 有料Proアカウントでは制限緩和されるので問題なく利用可能

3.ChatGPT利用時のリスクについて

1. 無料アカウント・有料Proアカウントでは、ChatGPTとやりとりした内容はすべてAIのデータ学習に使われます。
2. 使った情報の削除不可能
3. 予期せぬデータ漏洩の可能性があるため、機密性の高い内容、個人情報を含む情報は扱わない

実践編

ChatGPTが質問するので指示に従って回答を入力していきます。直接入力でもいいですし、お手元のワードやメモに入力してコピーもOK

HYBRID-PDCA 「目標設定編」 体験版

共有する

心から実現したい目標を立てたい方はクリック

心から実現したい目標を立てたい方のために、まず目標設定のプロセスをステップごとに進めていきます。体験版では、10年後のビジョンを描くステップまで進めますので、まずは以下のステップ1から始めましょう。

ステップ1/0: あなたと家族の最高の未来を描くために、あなたと家族のあだ名と年齢を教えてください。

例: たろう35, はな30 または パパ60, ママ55 または T10, K8

このようにコンマで区切って入力してください。

たくるー52、そのちゃん50、たっくん18、こうちゃん16

ありがとうございます！

HYBRID-PDCA 「目標設定編」 体験版 にメッセージを送信する

ChatGPT の回答は必ずしも正しいとは限りません。重要な情報は確認するようにしてください。

回答すると確認してくるのでよーく確認して問題なければOK。修正したければ修正内容を回答して、OKできるまでやり取りします。

HYBRID-PDCA 「目標設定編」 体験版

共有する

たくるー52、そのちゃん50、たっくん18、こうちゃん16

ありがとうございます！
確認しますね。

- たくるー 52歳
- そのちゃん 50歳
- こうちゃん 16歳

こちらで間違いありませんか？
OKでしたら「OK」と入力してください。

< 1/2 >

HYBRID-PDCA 「目標設定編」 体験版 にメッセージを送信する

ChatGPT の回答は必ずしも正しいとは限りません。重要な情報は確認するようにしてください。

イメージ画像の生成が上手くいかない場合は「イメージ画像を生成してください」とメッセージを送ってみてください。

HYBRID-PDCA 「目標設定編」 体験版

共有する

続いて、このビジョンを基にしたイメージ画像を生成しますね。少々お待ちください。



こちらがあなたの10年後のビジョンに基づいたイメージ画像です。目を閉じて、その未来をリアルに感じながら想像してみてください。

HYBRID-PDCA 「目標設定編」 体験版 にメッセージを送信する

ChatGPT の回答は必ずしも正しいとは限りません。重要な情報は確認するようにしてください。

上手くいかない時は？

- 入力途中で送信してしまった...そんな時はマウスを回答部分に持っていくと左に鉛筆マークができるので「編集」可能です。
- もしくは新たに入力してメッセージしても大丈夫です。

こちらで間違いないでしょうか？
問題なければ、「OK」と入力してください。



ありがとうございます！それでは、次に進み↓しょう。



また使いたい時はどうしたらいいの？

- サイドバーを開くと最近使ったGPTsが表示されます

