

新プログラム「ハーフタイム」

～キャリアに活かすセルフコーチング～



自分自身の強みを知り、それをどう生きるかを未来に向かって考える時間です。

私たちにはいろいろなキャリアがあります。仕事のキャリア、私というキャリア、子育てのキャリア、子どもとしてのキャリア。私たちはそれらすべてを平行して生き、人生を紡ぎます。4回にわたるこの講座で、これまでに歩んできた様々なキャリアを振り返り、未来を描きます。

<プログラムの概要>

- ・セルフリーダーシップを発揮し、仕事やプライベートな人生の充実や生きがい創出のために自己探求する。
- ・セルフコーチングを学び、目標達成のために自身を前進させるスキルを身につける。
- ・キャリアビジョンを描くことで、自身の未来に向かってより意欲的に取り組めるよう自身の環境を整える。

～ 講師・菅原裕子のメッセージ ～

キャリアの語源はラテン語の「Carraria」。その意味は、轍（わだち）。乗り物が通ったあとにできる車輪の跡です。人が人生を歩いてきて、ある時立ち止まって振り返って見る人生の足跡。子育ての「どうすればいい?」、仕事の「これでいいの?」、親との「どうつきあう?」などなど、ふと立ち止まって人生を考えると、今こそ「人生のハーフタイム」をとりましょう。3か月後のあなたの変化を楽しみにしてください。

<2020年日程とテーマと内容>

第1回 1月18日(土)	第2回 2月15日(土)	第3回 3月14日(土)	第4回 4月11日(土)
Step1 セルフリーダーシップ	Step2 セルフコーチング	Step3 コーチングの共感力を鍛える	Step4 キャリアビジョン
広い視野から「仕事」と「働く自分」を捉える ◆ 何のために働くか ◆ ベストジョブを振り返る ◆ セルフリーダーシップ ◆ ポジティブティの向上 ◆ 幸福感・健全度を高める 瞑想テクニックの習得	自信を持ってキャリアを構築するために ◆ コーチングとは ◆ 自分をコーチングするという考え方 ◆ セルフコーチングスキル	より良い関係のために ◆ 人間関係で圧倒的な影響力をもつ共感力とは ◆ 共感力向上トレーニング ◆ 自身の価値観との出会い ◆ 傾聴力の向上	自身の未来を描く ◆ ワーク、ライフ、ソーシャルでどんな存在でありたいか ◆ あなたのビジョン ◆ ビジョンを描く ◆ キャリアとは

4回全て 時間：13:00～17:00 会場：都内御茶ノ水近辺

<参加費>

一般 プログラムのみ	一般 プログラム+会員申込み	ハートフルコミュニケーション 一般会員	ハートフルコミュニケーション 特別会員
35,000円+税	25,000円+税 +年会費5,000円	25,000円+税	18,000円+税

詳しくはホームページをご覧ください



<http://www.heartful-com.org>

ハートフルコミュニケーション

検索



<http://www.heartful-com.org/m/>

(右のQRコードからアクセスできます)

