

第50回
ハートフルクラブ
午前の部

人生の **ハーフタイム** を 取りましょう



人生のハーフタイムを取りましょう

- 日 時： 2023 年 3 月 4 日 (土)
- 時 間： 10 時～12 時 (9 時 45 分開室)
- 定 員： 60 人 ● 参加費： **無料**
- 対 象： 性別年齢問わず、ご自分のキャリア
や人生について考えたい方



参加・実施方法 オンラインサービスの Zoom を使用します。PC またはスマートフォンよりご参加ください。お申し込み後、参加方法を個別にご連絡いたします。

お申し込み: <https://ssl.form-mailer.jp/fms/083a2274709118>

講師 **菅原 裕子**

Yuko Sugahara



ハーフタイムは立ち止まって人生や働き方を考えるとき。
ここまでのあなたの人生はどうでしたか？
山あり、谷あり、あなたを成長させるいろいろな経験があっ
たでしょう。
ここからは、どう生きたいですか？

ハートフルコミュニケーションのキャリアワークショップ
「ハーフタイム」は 4/1 スタートです。

それに先立ち、今回のハートフルクラブでは、
「人生のハーフタイム、ここからどう生きる」をテーマに、
激変する社会において、豊かに生きる秘訣をお伝えします。
特に仕事をもっと楽しみたいという方にご参加いただきたい内容です。
働く時間は、
毎日 7～8 時間、毎週 5 日間、年 12 ヶ月、それを何年？
その時間が充実しているかどうかは、私たちの生活全体に
大きな影響を与えます。
より充実したものにするための重要な要素をお伝えします。

2022 年 4 月～7 月 全 4 回

〈ハーフタイム・キャリアに活かすセルフコーチング〉

参加した方々の 現在の声



依頼される仕事が増えました。自分次第で、ど
のようにも周りの状況が変化することを実感し
ています。仕事も、人との関わりも楽しくて仕
方ありません。



家族や職場での関係をより楽しめるようになり
ました。気持ちが、ざわついたり落ち込んだり
する時にも、気持ちを整えやすくなりました。



日々を丁寧に過ごすことが出来るようになりました。
なりたい自分に近づくサイクルが出て
います。達成感を日々感じるご機嫌な毎日が積
み上げられています。

全 4 回開催 2023 年 4 月スタート

2023 年

「ハーフタイム・キャリアに活かすセルフコーチング」予定

- 第 1 回 4 月 1 日 (土) セルフリーダーシップ
- 第 2 回 5 月 13 日 (土) セルフコーチング
- 第 3 回 6 月 3 日 (土) 共感力を鍛える
- 第 4 回 7 月 1 日 (土) キャリアビジョン

開催：Zoom オンラインセミナー
時間：13:00～17:00

詳しくはホームページをご覧ください

ホームページ

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

ハートフルコミュニケーション

検索



携帯電話

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

