

経験やアイデアを开花させよう！

～前向きに人生を楽しんでみませんか？～

自分が取得した資格のみならず、経験から獲得した知識、アイデアなどのスキルを地域貢献、社会貢献へと一歩踏み出し、自分らしい活動へと促す講座です。

Quality of Life

この講座では、チャレンジをしたいことへの「迷い」を無くすプログラムを用意しています。

物事を肯定的に捉え、自己スキルを再度洗い出し、チャレンジする新しい自分を頭の中で思い描くのではなく、実際に雑誌を使用し可視化します。

そして実際に目標に向かい一歩動いて頂きます。

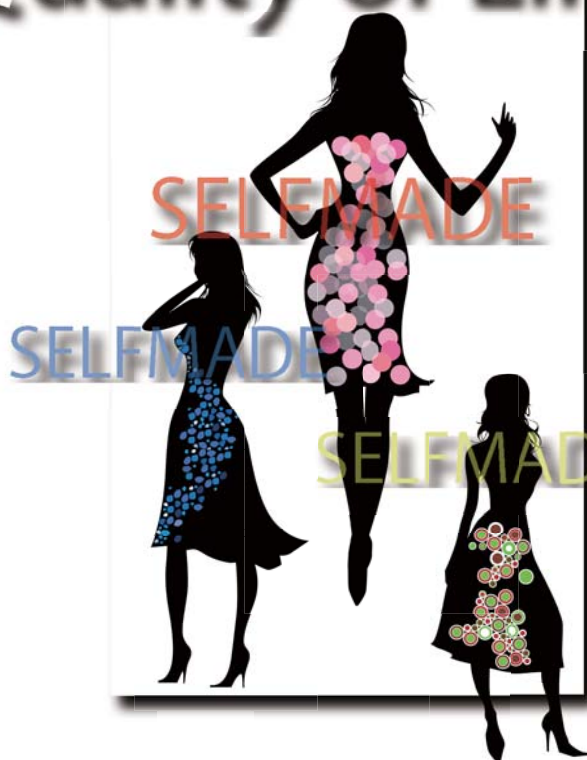
一歩動く事でどのような活動を本当に望んでいるのかが見えてきます。やってみたい事とは、実際は、行動しながら多種選択をし、目標へ向かい調整をしていくと行動しやすくなります。

講師 新木 美代 (あらかき みよ)

Golpe(ゴルペ)代表 非言語コミュニケーショントレーナー
自己肯定感を上げる体感型講座講師

ドイツ生まれ、幼少期をアメリカ等で14年間海外で過ごす。

2012年より独自開発したプログラムの講座講師として活動する。



スケジュール／全3日間

2/24 (土)・3/3 (土)・3/17 (土) 13:30 ~ 15:30

講座内容

2/24 (土) 自分の棚卸し

- ・ボディランゲージを整える事で思考を肯定的にする方法
- ・スキルを書き出すピラミッドワーク
- ・アイデアを可視化するビジョンマップ作成開始

ゲスト講師 / リンパドレナー・ジュサロンオーナー LaLaLuu

3/3 (土) 自分の可能性を引き出そう

- ・ピラミッドワーク
- ・ビジョンマップ作成
- ・活動への第一歩プランニング

ゲスト講師 / Mana-Hana-Pau ふくだまきこ

3/17 (土) そしてこれからの歩み方

- ・ビジョンマップ&プランニング完成
- ・発表

ゲスト講師 / AURORA NOTE 主宰 桑野彩子

募集要項

●用意するもの：ファッション/インテリア雑誌2冊。はさみ、カッター（あればカッターボード）

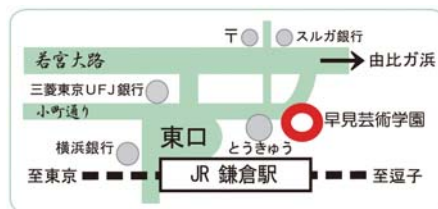
1. 会場 早見芸術学園本館 3F JR 鎌倉駅東口徒歩2分
2. 申込み方法 はがき、FAX、mailにて 住所・氏名・年齢・職業・電話番号を記入のこと
締切り 2/22(木)・先着順
3. 申込み・問合せ先

〒248-0006 鎌倉市小町 1-2-16 早見芸術学園公開講座

tel : 0467-22-3340 / mail : labo@hayami.ac.jp

4. 参加費 無料 (教材費のみ 2,000 円)
5. 定員 30 名

学校法人早見芸術学園 TEL0467-22-3340 / E-Mail labo@hayami.ac.jp



DREAMS CANNOT BE RUSHED. DREAMS CANNOT BE RUSHED. DREAMS CANNOT BE RUSHED.