

これから働く貴女へ 魅力的なワークライフバランスの作り方

～ビジョンマップ作成&非言語コミュニケーション術～

ビジョンマップとは、自分の好きな雑誌などを切り取って画用紙に貼り付け、コラージュをつくります。今回は切り取った写真に分析をかけ、明確になった人生の目的や達成したいゴールを引き出した内容をボードに貼ります。ビジョンマップとして可視化することで何が大切で何をどうしたいかというワークライフバランスのとり方が見え、より良い自己実現への道が選びやすくなります。

また、非言語コミュニケーションを学ぶことで社会進出にあたり職場や地域での円滑な人間関係の構築や家族・夫婦間のコミュニケーション能力の向上、働きやすい環境を作る手立て、そして自分自身の自己肯定感を上げます。

9月20日 (火) 10:00 ~ 12:00

第1回目：自分の今を知る

非言語コミュニケーションとは何か。
どのように自己肯定感、人間関係の構築と
関係を学びます。

9月27日 (火) 10:00 ~ 12:00

第2回目：自分を可視化してみよう

「自分が大切にしたいこと」の優先順位を明確
化し、趣味や目標を知ることでワークライフ
バランスの取り方が見える。

10月4日 (火) 10:00 ~ 12:00

第3回目：私の出発式

ビジョンマップと航路 (予定)、夢 (ゴール)
を発表しよう。



持ち物

はさみ又はカッター
(できればカッターボード)
雑誌 2冊 (ファッション、
インテリアなど切り抜き用。
フリーペーパー不可)



会 場 サンピアンかわさき 2階 第3交流室

受講料 3,000 円 (教材費別途 800 円)

定 員 30 名 (先着順)
受付開始 8 月 1 日 (月)

講 師 Golpe (ゴルペ) 代表 新木美代

お申込み・お問合せ

サンピアンかわさき (川崎市立労働会館)

tel 044-222-4416 fax 044-244-5094

e-mail : sunpian@zai-roudoufukushi-kanagawa.or.jp