

笑顔で過ごすための「生きがいデザイン講座」

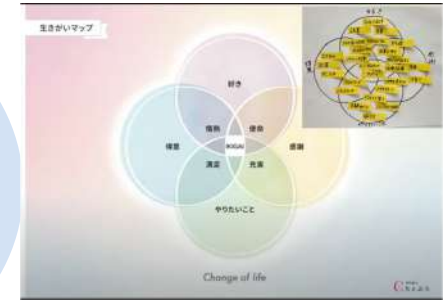
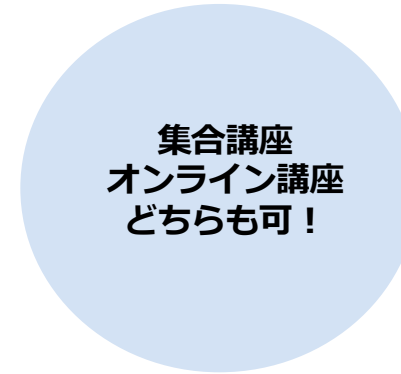
セミナーの特徴

1 「生きがい」を探求する力をつけるプログラム

「健康・はたラク（生涯キャリア）・生きがい」をテーマにしたワークショップを行います。生きがいを持っている人は健康寿命が長く、メンタルの不調を予防する効果も認められています。

2 楽しい講座でコミュニケーション！

普段は接する機会が少ないご参加者でも、ワークを交えたアクティブなセミナーを一緒に受講いただくことで、地域のつながりを強化できます。



講座の様子



カリキュラムイメージ 【120分の場合】

時間	内容	備考
約45分	生きがいを理解する 人生後半を豊かに生きる3つの秘密 / 「生きがい」と健康について / ミッドライフクライシスの乗り越え方 /	講義
約45分	生きがいデザインマップ準備編 人生の軌跡を可視化するワーク 生きがいを可視化する4つの質問	講義& ワークショップ
約30分	実践編 生きがいを可視化するMap作り / 生きがいマップの読み解き方 / キャリア形成に役立てたい・人生を充実させたい・人生の満足度を高めたい / 人の「欲求」について / 具体的なアクションにつなげる	講義& ワークショップ

必要なもの	筆記具 付箋
料金目安	ご相談ください
その他	※資料はWebからダウンロード・配布いただけます。 ※講演を録画し後日配信を希望される場合は、ご相談ください

※カリキュラムはカスタマイズが可能です。内容・ご予算などお気軽にご相談ください。

連絡先 : info@chebura.com

生きがいデザイン講座のご感想

- 自分のことについて、短時間で振り返ったり話すことで、普段使っていない脳をフル回転させて、頭も心も、良い刺激になりました。とても楽しかったです。
- 一緒に参加された方の、前向きな気持ちにすごいなと思ったりと刺激を受けました。また、更年期もいいイメージに変わりました。参加してよかったです。ありがとうございました！
- 自分の得意なところや、感謝される場所などは、普段なかなか考えないので難しかったですが、他の皆さんのお話をききながら、引き出していくことができました。仕事もしてないし…という後ろめたさを、最近を感じるが多かったのですが、話しながら前向きに気持ちが変わっていったのも面白かったです。
- 講座を受講し「生きがい」がハッキリしたら、毎日の何気ない生活の中でも生きがいを意識できて幸せを感じるようになりました。
- これまで考えたこともなかったテーマだったけれど、すごく参考になりました。健康と生きがい、人生をより楽しんでいきたいです。
- 若返った気持ちになりました。

NPO法人ちえぶらについて

「ちえぶら」は、更年期を英語で言う「the change of life」の意。女性の健康・更年期を、正しい情報と対策エクササイズでサポートするNPO法人です。更年期をチャンスにして、人生100年時代を愉しむ土台を作ります。(代表理事：永田京子)

【講演実績】総務省、花王株式会社、日本IBM株式会社、株式会社パソナ、日本電機株式会社（NEC）、株式会社日本取引所グループ、東北電力株式会社、NTT労働組合、トヨタ自動車株式会社、ヤフー株式会社、他

【メディア】TV：NHK「あさイチ」、フジテレビ「にじいろジーン」
新聞：毎日新聞、産経新聞、朝日新聞、WEB：東洋経済オンライン、雑誌：オレンジページ、Dr.クロワッサン PHPからだスマイル、他



NPO法人ちえぶらHP



講演会の様子