



## MBA に学ぶ「ビジョンメイキングワークショップ入門」

「過去」と向き合い、これからの「未来図」「夢」を描く！！

【内容】:「行動」「考え方」「習慣」が変われば「未来」が変わる！【エグゼクティブ・トレーニング】！（初心者歓迎）

今回は、主に「仕事」・「生涯学習」で成果を上げることが目的として、「コーチング」「コミュニケーション・スキル」を学んでいる方、興味がある方を対象に、自分を見つめ、他者とのコミュニケーション力を高めるための「ビジョンメイキング力」のワークショップを開催します！ 自分と他者の仕事における「パフォーマンス」を高めるためのワークショップ。

「ビジョンメイキング力」(夢を描くチカラ＝自己の確立)・・・過去を振り返り、5年、10年後の未来を描く！

- ◆「感情グラフ」で過去の自分を振り返り、新たな夢とビジョンに向かうための意思と勇気を持つ。(人生の満足度✓)
- ◆「7つの秘訣」で即実践できる自分の新しい習慣を作ろう。(「自分」と「他者(社会)」、「精神」と「モノ」の軸を考える)
- ◆「ドリームビジョンマップ」で自身の想いを描く、伝えてみる。(書いたマップは手紙にして未来の自分に送ります)

MBA, 経営学, コーチング, 認知行動療法, NLPなどを学ばれた経験のある方も大歓迎です。  
内容は全て参加型、ワークショップなどを利用して、誰でも楽しくできるように、工夫しています。

★【講習内容】:(全て内容は初心者向けの入門編です。) ◆教育・経営・就職支援など様々な場面で応用が可能です。

「ビジョンメイキング力」: 過去の自分と向き合い、これからの生き方・ライフスタイル、夢や幸せについて考える。  
「感情グラフ」と「ドリームビジョンマップ」を作成することで、自身のビジョンを確立させます。  
「エンディングノート」作りにもつながる、「自分史(マイストーリー)」確立の考え方学びます。

【講習費】: 3,000円(学生 1,500円) (資料、素材, 修了証, 封筒切手代含む)

【会場】 仙台アエル 5F 情報・産業プラザ「情報化研修室」

【開催日時】: 2015年4月18日(土)

(土曜日コース): 14:30~17:30 (開場 14:10)

※申し込みの最終締め切り 4月16日(木)

【申込】: <http://goo.gl/VAKpmi>

※【メール】【電話】でも「申込の受付」を致します。 [coachpsy1@gmail.com](mailto:coachpsy1@gmail.com) 080-1127-3088

★その他の「イベント情報」: <http://www.coaching-psych.com/> (定期的開催)

【講師】: 野川 貴之

- ◆オーストラリア  
ボンド大学 (Bond-BBT MBA)  
(経営学修士)  
東北大学経済学部 出身
- ◆震災孤児を支援するための  
NPO法人, JETO みやぎの立  
ち上げに参画
- ◆現在, 世界的なキッチンブ  
ランド「タッパーウェア」エ  
リアマネジャー (外資系)
- ◆一般社団法人  
充実人生クラブ理事  
(山形市出身、仙台市在住)
- 【趣味】は, ワイン造り,  
旅行, 料理など多彩



【主催】: 日本コーチング心理学協会 Coaching Psychology Center for Japan

<http://www.coaching-psych.com/>

【お問い合わせ】: 080-1127-3088 (事務局)



## コーチング心理学 実践ワークショップ 仙台 5.2(土)

### 【QOL (人生の質)】を高めるコーチング心理学 基本講座

◆「QOL(人生, 仕事の質)」を高めるための「イメージ技法」と「質問法」を学び, 自己と他者支援を目指す。

【内容】:「人生(生活)の質(Quality of Life)」のコーチング心理学 (健康・ポジティブ心理学も含む) 初心者の方歓迎

◆【講習内容】:今回は【人生・仕事の質(QOL)】「人生の豊さ」を高めるための「コーチング心理学」ワークショップ

- 自己の「QOL」を向上させ, 他者の「QOL」を促進する支援スキルを習得する。【精神的復興】を目指して
- 「日常生活」での「QOL」いかに向上させるか, 妨げている問題は何かを検討し, 解決策を考案できるようにする。
- 「イメージ技法」「質問スキル」を利用した「コーチング心理学」, 「QOL」の知識を「アクティブラーニング」で習得。

※心理学に関わる基本的な「QOL」の理論や概念, 手法を習得しつつ, その「QOL」を活用してコーチングを行います。

- (1)「人生, 仕事の質(QOL)」を高めるための「コーチング心理学の実践」 効果的な質問例, 質問法など  
認知心理学, ポジティブ心理学, 認知行動コーチングを統合した「コーチング」を行います。
- (2)「人生, 仕事の質(QOL)」を高めるための「イメージ・トレーニング」。
- (3)「人生, 仕事の質(QOL)」を高めるための「カード・ゲーム」によるワークショップ。ゲーム感覚で自然に「QOL」を習得
- (4)「人生, 仕事の質(QOL)」: 「QOL」のチェックリストを活用し, 具体的な向上を目指します。

※内容は, 変更される場合がございますので, 予めご了承くださいませようお願いいたします。

【領域】 学校, 仕事や職場, 医療, 健康, 福祉などに応用できます。

★【こんな人におすすめ】 ……初めての方でも歓迎 わかりやすくお伝えいたします。

- 心理学に基づいたコーチングに興味がある方
- 心理テストで, 自分タイプを知りたい方
- 子育てや教育支援に役立てたい方
- コミュニケーション・スキルを向上させたい方
- 自分について知り, 意識と行動を変えたい方
- 新しいメンタルヘルス対策をしたい方

【講習費】 : 特別価格 2500 円 (学生 1000 円)資料代・カード付き

【会場】 : 仙台アエル 6F 情報・産業プラザ 「特別会議室」

【開催日時】 : 2015 年 5 月 2 日 (土) 【限定】 12 名様

13:30~17:00 (開場 13:10) 修了証発行

※申し込みの最終締め切り 5 月 1 日 (金)

【申込み】 : <http://goo.gl/t1WHPi>

※【メール】 [電話]でも「申込の受付」を致します。 [coachpsy1@gmail.com](mailto:coachpsy1@gmail.com)

★その他の「イベント情報」: <http://www.coaching-psych.com/> (定期的開催)

【主催】 : 日本コーチング心理学協会 Japan Coaching Psychology Center

<http://www.coaching-psych.com/>

【お問い合わせ】: 080-1127-3088 (事務局)

