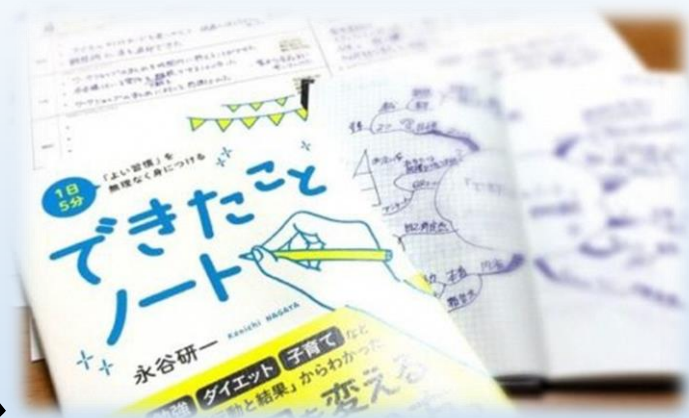


1日5分 の新習慣

～子育てが 楽しくなる～

できたことノート実践講座



講師

株式会社千道 代表取締役

加藤 せい子(「できたことノート」認定講師)



3月8日 **金** **13:00～15:00**

コミュニティ **mano a mano**

*託児所はありませんので、ご了承ください

主催

特定非営利活動法人ふよう土2100

参加費

3,000円(消費税込)

定員

10人(先着順となります)

自分がやりたいことを行動に移そう、チャレンジしてみよう!と思っても「子育てに自信がない」「自分がやっても良いんだろうか?」とブレーキが掛かって行動に移すことができない時があります。

踏み出す時には不安もありますが、不安やネガティブな感情とも向き合いながら、自分ができること、子どもたちが出来ることを見つけて自信につなげる方法が「**できたことを毎日見つけて書いていく**」ことです。

私自身が、人の目が気になり自己肯定感が下がることが多かったのですが、自分や子どもができたことを毎日書いていくとなんだか幸せな時間が増えてきました。まずはやってみようという気持ちになり、いろいろなことにチャレンジできるようになりました。

12,000人以上の実績、科学的な理論がベースにあるのに、**コムズカシイことは一切抜き**で腑に落ちます。

すぐに無理なく身につけ始められるシンプルなこのメソッドを体験してみませんか。

内容

- ・目標達成のための行動習慣化
「PDCFAサイクル」5つの技術
- ・できたことの見つけ方 (Happy、Number、Perspnメガネ)
- ・自分と向き合う、内省のための4つの要素
- ・行動力をアップする、クリティカルシンキング手法
- ・ありたい姿を見つけるためには

この講座で得られるもの

- ・自分に自信が持てる。ブレない自分になる。
- ・自分が大切にしているものが分かり、本当にやるべきことがわかる。
- ・周りの人の良いところに気づきやすくなり、仕事仲間や家族とよい関係を築くことができる。

お申込み

・
お問合わせ

NPO法人ふよう土2100

☎024-983-7642