

令和3年度 講座実施報告書

概要

講座の名称	「さあ、人生後半！まずは自分で自分を幸せに♡」講座				
講座の目的	仕事や子育てに多くを費やしてきたこれまでの生活から人生の後半戦に向けて、一人一人がそれぞれの場で生き生きと活躍していくためのヒントを学ぶ。				
募集対象	長野県在住・在勤の方				
定員人数	・オンライン 40名 ・パブリックビューイング“あいとぴあ”会場 20名	申込人数	・オンライン 44名 ・パブリックビューイング“あいとぴあ”会場 4名	当日参加人数	・オンライン 35名 ・パブリックビューイング“あいとぴあ”会場 4名
申込方法	ながの電子申請、電話				
託児	0名				
回数	1回				
開催場所	オンライン(Zoom)及びパブリックビューイング会場(“あいとぴあ”会場)				
日時	3月5日(土) 13:30~15:00				
講師	土橋 桂子 さん (コーチングアカデミー諏訪校 校長)				
開催内容	<p>講義・個人ワーク</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大切なことは「自己満足」と「自己完結」 ・「自分の人生のハンドルは自分で握る」 ・「自分で自分を承認する」「他人からの承認を待たない、求めない」 ・「自分で自分をほめる」「セルフハグ」「『ありがとう』の言葉を増やす」 ・「やりたいことをやる、会いたい人に会う」「私はわたし！」 				
参加者の声	<ul style="list-style-type: none"> ・モヤモヤしていたことがスッキリしました。時間もちょうどよい長さで、自宅でリラックスして受けることができました。質問もチャット機能だと直接お聞きするよりも恥ずかしさがなくていいですね。ありがとうございました。 ・改めて自分の好きなこと、やりたいことを考える良い時間となりました。「ありがとう」という言葉、もらうだけでなく与える人になりたいと思います。 ・「人の役に立つことを自分の価値と思う」ことから脱皮したいと思いました。気づかせてくれてありがとうございます。 				



土橋講師



“あいとぴあ”会場