

ワークショップ型キャリア講座 いろんな「私」に出会うための ワークショップ

こんなお悩みありませんか。
「私」はどうしたいか、
何を大事にしたいのか、って
なかなか1人ではわかりません。
一番身近であるはずの自分のことって
案外わからないことだらけ。
このワークショップでは、
さまざまな角度から「私」と向き合うことを目指します。
1人では難しくても、他者とともに多様なワークをすることで、
今まで気づかなかった「私」に出会えるかもしれません。

子育てが一段落して、
何かを始めたいけど、
何から手をつけていいか
わからない

転職したいけど、
最初の一歩が
なかなか
踏み出せない

今の生活、なんか
モヤモヤするけど、
何が原因か
わからない

ワークショップ型キャリア講座 いろんな「私」に出会うためのワークショップ

- 毎回異なる目的のもとに、異なる手法を用いて
いろんな「私」に出会います。
1回だけの参加も全回の参加も可能です。
- 日時 いずれも土曜日 10:00 ~ 12:30
- ①10/17 ②11/21 ③12/5 ④2021年1/23
- ※①-③はオンラインで行います。④は対面で行う予定ですが、
状況によってはオンラインに切り替えて行います。
- 定員 10名（最小催行人員 4名）
- 受講料 1500円
- 方法・会場 ①-③ Zoom ④青山学院女子短期大学（予定）
ワークの都合上、PCもしくはタブレットでの参加をお勧めします。
スマホでの参加となる場合は、申し込みの際にご相談ください。
- 申し込み方法
- ① agw_soken@aoyamagakuin.jp までお申し込みください。
 - ② 参加費振込先をメールにて連絡しますので、
受信後に参加費をお振込みください。
 - ③ 振込確認後、詳細をご案内をいたします。

① 10月17日 「私」の好きと向き合う

「偏愛マップ」を使ったワークを行います。偏愛マップとは、自分の好きなものを1枚の紙にとことん書くものです。偏愛マップを使って参加者とコミュニケーションを図っていきます。

② 11月21日 「私」の強みと向き合う

自分の強みはどこだと思いますか？一人ではなかなか気づきにくいもの。1対1のインタビューを通して、他者からみた自分の強みに出会います。

③ 12月5日 「私」の弱みと向き合う

誰にでも弱みはあるもの。自分の弱みに当事者研究を通して向き合います。当事者研究とは、北海道浦河町にある「べてるの家」から生まれ育ってきたエンパワメント・アプローチで、当事者の生活経験の蓄積から生まれた自助（自分を助け、励まし、活かす）と自治（自己治療・自己統治）のツール。

④ 1月23日 モノを通して「私」と向き合う

レゴ®シリアルスプレイ®メソッドと教材を活用したワークを行います。レゴ®シリアルスプレイ®とは、レゴブロックを用いたワークショップ。ファシリテーターから出されたお題に従って作品を作り、作品を元に参加者と対話をします。作品を元に対話することで、言葉にしにくい自分の思いが見えてきたり、気づいたりすることができます。

講師：小笠原 祐司

NPO法人 bond place 代表理事、山梨学院大学特任講師、明星大学通信学部非常勤講師、中小機構人材支援アドバイザー。
大学生時代から小学生、障がい者向けのワークショップの企画やファシリテーションを年間50回以上行う。大学院修了後、人財育成のコンサルタントとして、大手外資系企業、日系企業を中心に、幅広い企業の人財育成の提案、設計に携わる。退社後、今までの経験を生かして、子ども向けから大人向けのワークショップ、対話の場づくりを活用した、問題・課題解決のアプローチを行う。
2015年NPO法人 bond place設立、代表理事を就任。年間180回のワークショップ、ファシリテーションを実施。
2016年から山梨県委託事業として女性の起業支援事業 co+shegogoを実施。2018年から山梨学院大学でマイプランを行うゼミを担当。バンコク、横浜市、多摩市でもマイプランを行なっている。
山梨県と東京の二拠点をベースに、二地域のワークスタイルを実践中。

