

断捨離[®] de セルフコーチングセミナー

参加
対象

- ・自身の目標や夢の実現に向けて、仕事や生活のスタイル・習慣を見直したい方
- ・仕事やモノをため込んでしまいがちな方
- ・いつも時間に追われている方、自分のために時間を有効に使いたい方
- ・仕事の効率を高めたい方、業務改善の基本的な進め方をマスターしたい方
- ・仕事とプライベートの両面での負荷やストレスを緩和し、豊かなワークライフバランスを実現させたい方

セミナーのねらい

心身ともに豊かで充実したワークライフバランスによって、**自身の仕事やプライベートの目標・夢を実現したい**と誰しもが願っていることでしょう。しかしながら、日々多忙な仕事や生活に追われ、知らず知らずのうちに**行動を妨げる固定概念やクセ・習慣が身に沁みついたり**、さらには**物理的にも精神的にも無駄なモノやコトで溢れていたり**するものです。

限られた時間を有効に活用し、ワークライフバランスを整えて日々を送るためには、個人基盤の要素として「**身の回りや頭の中の不要・不適・不快**」をなくすことが**重要**です。

しかしながら、そもそも「片付け」が苦手という方は少なくありません。片付けの延長にある、業務の効率化、職場環境の改善、職場スペースの有効活用、無駄な時間の排除、さらには私生活におけるストレスを抱えない空間・環境づくりなどにつながる「断捨離[®]」スキルの習得は、**自分のための時間・環境づくりに必須であり、目標・夢の実現の第一歩**といえるでしょう。

本セミナーでは、「モノの片づけ」を通して自分を知り、心の混沌を整理して人生を快適にする行動技術である「断捨離[®]」の考え方を習得し、それを活用したセルフコーチングによってワークライフバランスの充実と自身の目標や夢の実現を目指します。

開催日時

2025年9月24日(水)

2026年3月6日(金)

[時間] 10:00 ~ 17:00

開催形式

Zoomによる配信

講師 (敬称略)

今本 待喜子

Joy Inspire 代表

やましたひでこ公認断捨離[®]トレーナー

参加料 (税込)

法人会員…55,000円/1名

会員外…66,000円/1名

プログラム

10:00 ~ 17:00 (昼食時間 12:30 ~ 13:30)

1. 人生を形成する個人基盤とセルフコーチング

- (1) ワークライフバランスを整える個人基盤とは
- (2) セルフコーチングで自分自身をコントロールする
- (3) 身の回りの環境と仕事との関連性

グループディスカッション

2. 断捨離[®] マインドで仕事と家庭を見直す

- (1) 断捨離[®] 必要度チェック
- (2) 断捨離[®] とは
- (3) 何のために断捨離するのか
- (4) 片づけられない・捨てられない理由
- (5) 自分とモノとの関係性を見直す
- (6) 断捨離実践ガイドライン

~7・5・1の法則/ワンタッチの法則

アセスメント 個人ワーク グループディスカッション

3. ビジネスシーンでの断捨離[®]

- (1) 片付けは強力なビジネスツール
- (2) 快適な職場とは
- (3) 会議の断捨離
- (4) 片付けの4ステップ
- (5) デスク回りとPC環境
- (6) ファイリング記述
- (7) デジタル文書と情報管理
- (8) 仕事の無駄を手放す
- (9) チームでの取り組み方

個人ワーク グループディスカッション

4. まとめ

- (1) 習慣化に向けて
- (2) 更なる断捨離の効果
- (3) セルフコーチングでご機嫌な人生をクリエイトする

個人ワーク

※内容は、変更される場合があります。あらかじめご了承ください。

