



ドリームリフレクション・ワークショップ

人生100年時代の中、「人生とは辛いもの」「夢も目標もない」「この先何をしていったらいいのか」と思いながら過ごしていくのは残念過ぎます。一人ひとりが、一度きりの人生の「生きがい」を持ちながら、自分の人生の歩みを進めていっていただきたいと思っています。そのためには、一人ひとりが一度立ち止まって今の自分を見つめる「ピットイン」と呼ぶ時間が必要です。現代に生きる方は例えるなら、サーキット場をピットインせず走りまわっている状態です。それでは性能がどんどん悪くなりますし、いつかは壊れてしまいます。「ドリームリフレクション」は皆さんに「人生のピットイン」の時間を提供し、見失っている夢や目標を見つけていただきます。

プログラム（1泊2日：13時～翌15時）

<1日目>

- (1) 環境の変化とパラダイムシフト
 - ・ 人生100年時代をどう生きるのか
- (2) これまでの人生を思い起こす
- (3) 様々な方の人生に学ぶ
 - ・ 直感型の人生と展開型の人生
- (4) これまでの人生をリフレクション！
- (5) 人生のブレーキとアクセルとは何か？
 - ・ 自分が良く使う言葉を観察する
 - ・ 人生をつくるセルフイメージ
- (6) 自身のエネルギーの源泉を読み解く
 - ・ パッション／価値観／リソース

<2日目>

- (7) 生きがいあふれる人生をつくる5ポイント
 - ・ 持つべき人生観と死生観とは？
 - ・ 原因側に立ち目標を持つ
 - ・ 定期的なピットイン ほか
- (8) 未来を創る
 - ・ 自分自身のビジョンとミッションは？
 - ・ ニューロ・ロジカル・レベルを整える
 - ・ ライフキャリアプランニングシートを作成する
 - ・ 10個の実践事項を決める
- (9) まとめ・質疑応答

実践心理学NLPについて

NLPは、1970年代に米国カリフォルニアで始められた言語学と心理学を組み合わせた実用的な学問です。創始者であるリチャード・バンドラーとジョン・グリーンダーが当時の天才セラピストとして非常に有名だった3人（フリッツ・パールズ、ミルトン・エリクソン、バージニア・サティア）の優秀性やコミュニケーションのパターンを徹底的に分析・研修することでNLPが生まれました。NLPは、その効果や即効性が非常に高いと評判になり、瞬く間に、多くのセラピストやカウンセラーに広まりました。現在では、NLPの手法が自己実現にも効果的であることから医師、弁護士、ビジネスパーソン、教師、そしてスポーツの世界にも広がっています。

受講対象

全従業員（※節目開催）

講師/ファシリテーター



田岡 英明

株式会社働きがい創造研究所社長
株式会社FeelWorks講師・コンサルタント
厚生労働省認定キャリアコンサルタント
全米NLP協会公認 NLPトレーナー

<プロフィール>

●1968年／東京都出身 ●1992年／山之内製薬株式会社（現在のアステラス製薬株式会社）入社。MRとして優秀な成績を取めるとともに、若手を育てる勉強会「ひよこ倶楽部」を独自に開催。若手の目が輝く、明るい職場をつくるために尽力する。 ●2014年 株式会社FeelWorks入社／管理職向けのマネジメント研修や、若手・中堅向けのマインドアップ研修など、多くの企業研修で講師として活躍。また、迷える若手からシニア層まで幅広く支援するキャリアコンサルタントとしても活動中。 ●2017年／株式会社働きがい創造研究所を設立し、取締役社長に就任。

<著書（共著）>

一生働きたい職場のつくり方（実業之日本社）
ダイバーシティの教科書（総合法令出版）

株式会社働きがい創造研究所

<https://www.hatarakigai.jp>

働きがい創造研究所は、自分自身とのコミュニケーション（いわゆる「自省」）の機会を創出するための施策を提供していきます。価値観が多様化する他者とのコミュニケーション、いわゆるダイバーシティコミュニケーションを組織の中に紡いでいきます。

私たち働きがい創造研究所はこうした動きによって、月曜の朝から活気あふれる職場を取り戻し、一人ひとりの生きがいを創出し、その背中を見て育つ若者に、希望に満ち溢れる日本を届けていくことに貢献していきます。