

平成29年度女性コーディネーター養成講座「大崎塾」開催しました。

平成29年度女性コーディネーター養成講座「大崎塾」を開催しました。

大崎塾は地域や団体のリーダー育成、市の審議会委員など政策決定過程への参画、職場における方針決定過程への参加など、女性の活躍を推進するための講座です。

今年度の大崎塾は、コーチング研修会社ドリームフィールド代表の阿部侑生先生を講師に招き、全5回シリーズで実施しました。

第1回目は、次々といいことを引き寄せる人になる「言葉の力と脳の働き」についてをテーマに、心も体も元気になる「言葉の力」について、知って得する脳の特徴を学びました。

第2回目は、どんどんツイてる人になる！相手も自分も笑顔になるコミュニケーション「コーチング」について、コーチングの基礎を学びました。グループワーク、ゲーム等を行い、終始笑いのたえない講座となりました。人の話を聴くことの大切さ、相手に安心を与える大切な姿勢について学びました。

第3回目は、人間関係が楽になる！苦手な人がいなくなる？！相手のタイプに合わせたコミュニケーションについて、設問シートを使い「タイプ分け」を行いました。自分のタイプを知り、自分の強みを理解すること（自己分析）、また、相手のやり方（タイプ）を理解し、尊重することを学びました。

第4回目は、自分らしくワクワク生きよう！夢がかなう「シンデレラマップ」作りを行いました。夢を叶えている人の特徴、「シンデレラマップ（夢叶うマップ）」制作の意味を理解し、「イメージする力」、なりたい自分の姿をビジュアル化する必要性を学びました。画用紙に、それぞれ持参した写真、雑誌の切り抜き、シール、テープなどを用いて、講師のアドバイスを受けながら、みんなで楽しくシンデレラマップを作りました。

最終回の第5回目は、感動いっぱいの「みんなの夢の発表会」。発表者は、2分間で自分のシンデレラマップの発表を行いました。聴講している他の受講生は、発表者へ向けて応援メッセージを記入しました。発表会終了後、発表者全員へ「言葉の花束」として、受講生皆さんからの応援メッセージカードが贈られました。

第1回目の様子



自分と仲良くなる、自己基盤（根っこ）を鍛えることが大事



「言葉の力」で心も体も元気に！



講師 ドリームフィールド 阿部侑生先生



前向きな言葉で、相手も自分も元気に！

第2回目の様子

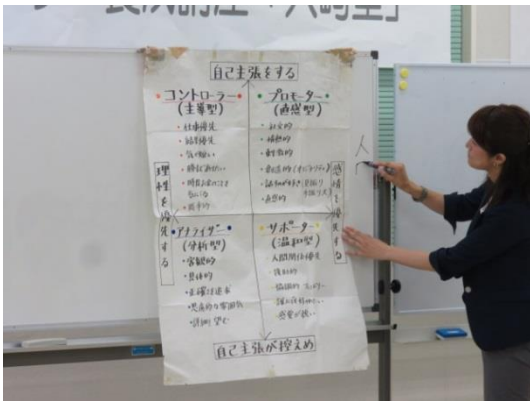


毎回楽しいアイスブレイク



大笑いのジェスチャーゲーム

第3回目の様子



あなたのタイプは？



相手のタイプを知れば付き合い方が楽しくなります

第4回目の様子



夢が叶うシンデレラマップ作り



写真や雑誌の切り抜きなどを使って自由にデコレーション

第5回目の様子～閉講式の様子



シンデレラマップの発表会



なりたい自分への羅針盤！魔法のマップ



ユッキー（阿部^{ゆき}侑生）先生から、受講生のみんなに温かいエールがおくられました



閉講式では、発表者全員に他の受講生からメッセージカードの贈り物（涙）！