

『愛して、学んで、仕事をする』

女性塾

心とからだと生き方を整えて、
さらに自分らしく輝き、幸せになる！

こんなあなたに…

- 結婚、出産、子育てをしながら、妻として、母として、女性として、より自分らしく輝いて仕事をしたい！
- 自分を愛し、周りを愛し、自分を磨き高めながら、仕事をしたい！
- なんとなく毎日を過ごしているけど、新しい自分を発見して前に進みたい！
- 何のために働いているのか？私はいったい何がしくて、何をを目指したいのかハッキリしたい！
- ワークライフバランスを大切にしたい。今の自分のあり方、幸せな働き方を見直したい。

講座内容(6名限定：6カ月間1コース)

	テーマ	内容
1日目	自分をもっともっと、愛するために	エゴグラムや自分の強み出しワークをして、自己分析。 もっと自分を好きになり、自己肯定感をアップさせるワーク
2日目	愛し、愛される人間関係を築く コミュニケーション術	ストロークの法則・相手がもっと話したくなる聴き方・自分の気持ちをうまく伝える方法
3日目	自分のカラダを慈しむ ウェルネス・ケア	女性のからだのしくみ 食や睡眠・運動などのライフスタイルチェック 心とカラダをゆるめるボディワーク
4日目	愛して、学んで、仕事をするための 時間管理&幸せな仕事術	自分も家庭も、仕事も大切に時間管理ワーク 幸せな仕事の仕方・あり方
5日目	私の過去・今・未来を見つめる コーチング	これまでの人生を振り返るワーク 今の想いを確認し、未来を見つめるコーチング
6日目	輝く人生をつくる！ ビジョンを描く	夢を描き、ビジョン化していくワークの体験 夢を実現させ、宇宙を味方にする秘訣とは

■開催日時 *時間はいずれも13時半～16時です。

<火曜コース> 5/29・6/26・7/17・8/21・9/18・10/23

<土曜コース> 5/26・6/23・7/28・8/18・9/29・10/27

*いずれかのコースを選択いただきますが、欠席した場合は他のコースに振替可能です。

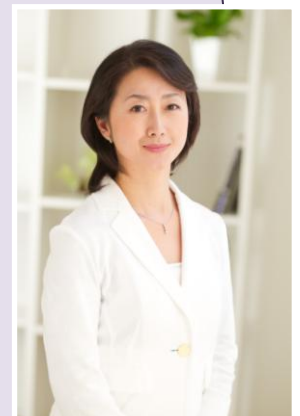
■場所 麻布十番セミナールーム *お申し込みいただいた方に詳しい場所をお知らせします。

■募集定員 6名(事前申込・先着順に締め切り)

■講師 (株)ウェルネスライフサポート研究所 代表取締役 加倉井 さおり

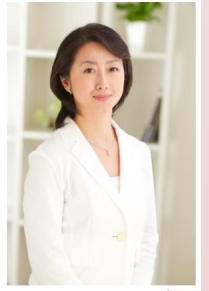
■受講料 180,000円 ⇒開講記念価格 150,000円

(税、教材費、個別セッション2回、講座終了後のメールコーチングサポート
が含まれます。)*分割支払いも可能



講師紹介

加倉井 さおり(かくらい さおり) 株式会社 ウェルネスライフサポート研究所 代表取締役
(保健師・心理相談員・ICP 認定コーチ)



【著書】 小さなことにクヨクヨしなくなる本 (かんき出版)

【音声 CD】 人生のロールモデルシリーズ No.1「笑顔で元気で幸せになる仕事術」

【取材記事】 日経 WOMAN (2012年3月号・5月号) 他

- 北海道生まれ、筑波大学医療技術短期大学部、神奈川県立看護教育大学卒業後、心理相談員・保健師とし 18 年財団に所属し、企業や自治体を中心に健康教育の企画・実践・コンサルを実施。

働く女性や母親を対象としてカウンセリングやセミナーの企画運営も数多く手がけ、講演実績は 1500 回以上にのぼる。働く女性たちへのコーチングセッションや夢を描き叶えるワークなども多数行っている。

- これまで結婚、出産、育児を通して、妻であり、母であり、女性である自分を大切にしながら、仕事を継続。

実母が難病になったことから、育児、介護、仕事の両立に悩む。

様々な苦悩を乗り越え、2010 年に独立し、(株)ウェルネスライフサポート研究所を設立。

主に、心とからだの健康づくりやコミュニケーション、コーチング、女性の生き方、夢を叶える方法などをテーマにした講演や研修を担当。仕事の依頼はほぼ 100%クチコミ・紹介・リピートで年間 120 日以上の講演や研修を依頼されている。「笑顔になる、元気になる、幸せになる講演・研修」がモットー。

- プライベートでは3児(全員男の子!)の母でもある。

同じ女性の立場として、もっと「愛して、学んで、仕事をする」女性を応援したいと、女性塾を開講する。

「心とカラダと生き方を整えて、自分らしく輝いて幸せに生きること」をテーマに、まず自分自身、そして周りを「愛すること」、自分を磨き高めるために「学ぶこと」、自分らしく幸せに働き「仕事すること」について、自身の体験やノウハウも惜しみなく伝え、多くの女性とシェアしていきたいと考えている。

この講座に参加
いただくと…

♪加倉井さおりのサイン入り著書と CD をプレゼント。

(5,000 円相当)

♪個別セッション60分が講座開始から講座終了後6カ月の期間中、**2回無料!**(通常料金 20,000 円/回相当)

♪ご本人のニーズに合わせて、必要な情報提供をし、人やモノなどをご紹介します。



お申込み・お問い合わせ

(株)ウェルネスライフサポート研究所

info@wellness-happydream.com

*メールでのお申し込み受付後に詳しいご案内をさせていただきます。