

『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・相手を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・パートナーシップ
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 時間術&幸せな働き方	自分も家庭も、仕事も大切にする時間術&ワーク 幸せな働き方・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	自分らしい輝く人生をつくる！ 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 ハッピーミラクルを引き寄せる3つの法則

■開催日時 *時間は火曜コース10時～12時半、土曜コース13時半～16時です。

<火曜コース> 5/28・6/18・7/16・8/20・9/17・10/22

<土曜コース> 5/25・6/22・7/27・8/31・9/28・10/26

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

■場所 火曜コース 横浜セミナールーム 土曜コース 東京・高輪セミナールーム

*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 各コース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 ⇒早期申込割引価格 150,000円 (2013年3月31日まで)

(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校卒業後、心理相談員・保健師とし18年財団に所属。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「仕事をする事」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。



参加者の声

- ♪ とても参加しやすい雰囲気でした！距離が近い感じがとてもよく「先生対受講者」と意識しない場づくりが女性の共感を生むと感じました。
- ♪ 素敵な講座でした！私が目指したいさおりさん。毎回受けるパワーやオーラだけでも活力が湧いてきました。個別セッションがあるのも良かったです！
- ♪ 違う分野の女性と御一緒し、想いをシェアしながら、様々な女性の生き方やあり方にふれることができ、たくさん刺激を受け勇気づけられました。
- ♪ 月1回、女性塾で想いやビジョン、考え方などを確認することで次の力が湧いてきました。この講座は女性が幸せに生きていくことを考えることができ、多くの女性に受講いただきたいです。
- ♪ 自分がどうなりたいかが、ドンドン出てきました！ビジョンが明確に描けワクワクしてきました。
- ♪ 「あり方は言葉と想いと行動がセット」と言われたさおりさん。まさに御自分の体験から生きた見本を示して下さる講座で、参加させていただき幸せでした。

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)



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。