

キャリア・ワークショップ

# ミドルエイジの危機を乗り越える

## アラフォー&フィフ生活を豊かに

「40代、もう遅すぎると限界を感じていませんか？」

40歳は人生の正午とも言われて、人生の折り返し地点に位置付けられます。今までの歩みを振り返り、今の自分を見つめて受け入れ、これからの人生を豊かにする一歩を踏み出しましょう。

- ・今まで一生懸命やってきたのに、何か違うという感覚がある方
- ・若い時のようにはいかないという思いが湧いて迷っている方
- ・仕事や子育てもひと段落して、自分のための時間を持ちたい方
- ・新たな仕事や趣味などにチャレンジしてもうひと花咲かせたい方

ミドルエイジ(中年期)に起こりやすい危機について知り、どのような乗り越え方があるのかを考え、自身の後半生の充実に活かします。

**日時:** 2014年5月24日(土) 13:30-17:00 (開場13:00-)

**場所:** 東京女子大学キャンパス (東京都杉並区善福寺)

**講師:** 森 理宇子(東京女子大学キャリア・カウンセラー/アール・エム・ヒューマン研究所代表)

1986年東京女子大学文理学部社会学科卒業後、日本の大手メーカーと外資系小売業に21年勤務。40代に入った頃から自身のキャリアに悩み、大学院に進むことを決意する。大学院では心理学を学びキャリアについて研究。現在は、仕事に限らず人生全般を考えるライフキャリアの充実をテーマに活動。幅広い業種での企業研修講師に携わり、50代のキャリア研修の経験も豊富。また、立教大学兼任講師、文化学園大学非常勤講師も務める。

CCE,Inc 認定GCDFキャリア・カウンセラー、米国CTI認定CPCCコアアクティブ・コーチ

**内容:** ミドルエイジの危機についての理解を深めます。自身を振り返るワークを行い、話し合いによってこれからの自身の生き方を充実させるためのヒントを得ます。

**対象者:** 女性限定(東京女子大学卒業生、近隣にお住いの女性の方などぜひご参加ください)

**お申込締切:** 2014年5月19日(月)

**お申込方法:** Eメール(empowerment@lab.twcu.ac.jp)でお申し込みください。

詳細は、こちら→<http://office.twcu.ac.jp/facilities/empowerment/consultation.html>

**参加費:** 3000円