

女性限定

年頭に今年1年の

# アクションプランを考える

「2014年は、どんな1年でしたか？  
2015年は、どんな年にしたいですか？」

年のはじめに自分のやりたいことを考えて、それを実現する1年にしましょう。仕事に限らず自分らしい理想の生活を描いて、良い1年のスタートを切ることができるようにします。

- ・豊かな未来を描いて2015年を充実させたい方
- ・自分が本当に望む目標を見出し活気のある毎日にしたい方
- ・計画を立てても計画倒れに終わってしまうことが多い方 など

自分を見つめ直し自身の可能性を活かした将来のビジョンを描き、実行計画を作ります。五感をフルに活用し対話するワークを交えて、ビジョン実現を促進します。

日時：2015年1月31日(土)13:30-17:00(開場13:00-)

場所：東京女子大学 23号館 2階 23200談話室

講師：森 理宇子 (東京女子大学 キャリア・カウンセラー)

東京女子大学文理学部社会学科卒業後、20年間民間企業に勤務。内、10年間管理職を務める。2008年よりライフキャリアをテーマに研修講師、人材開発・組織開発コンサルタントとして活動。

修士(カウンセリング) 筑波大学大学院人間総合科学研究科博士前期課程修了  
CCE,Inc 認定GCDFキャリア・カウンセラー、米国CTI認定CPCCコアクティブ・コーチ

お申込締切：2015年1月27日(火)

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

参加費：3000円

主催者：東京女子大学エンパワーメント・センター

☆エンパワーメント・センターは、そこに集う人々が互いに影響を与えながら、自ら自身の能力を発見し高め力を蓄えることができるようサポートを行う場です。