

平成30年度女性コーディネーター養成講座「大崎塾」

平成30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、昨年度に続き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迎え、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られる人になる、そして自分軸を整える「言葉の力と脳の働き」について、より良い自己対話で自己基盤を整えることの必要性、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。グループワークを行い、相手の意見を聴き、共有することで互いの意見の違いを知り、また自分の考えも見直すことが出来ることを学びました。

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、設問シートによる「タイプ分け」を行い、自分のタイプを自己分析し、また、相手のタイプを理解し尊重することを学びました。

第4回目は、自分らしいワクワクの未来を創る！夢がかなう「シンデレラマップ」作りを行いました。「シンデレラマップ」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」(夢叶うマップ)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」を行いました。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



自己基盤（根っこ）を整えることが大事



前向きな言葉で、相手も自分も元気に！

第2回目の様子



グループワークにてお互いの意見を共有



講師 ドリームフィールド 阿部侑生先生

第3回目の様子



自分のタイプを自己分析



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



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