

妄想ビジョンボードを作ろう！

～妄想（＝ワクワク）をビジョンボードにして、「眠っていた自分」を発見しませんか～

ビジョンボードとは、夢や願い事を引き寄せるツールの1つで、自分がほしいもの、行きたい場所、なりたい姿、叶えたい夢などを写真やイラストを使って視覚化してコラージュしたボードのことです。ビジョンボードを作成すると、頭の中のイメージが目に見える形になり、より明確になります。視覚から得られる情報が、人に与える影響は絶大で、毎日ビジョンボードを見るだけで、夢や願いが叶うとも言われています。

コーチングにとっても重要な、抽象的ななりたい姿を具体化するトレーニングにも役立ちます。こんな方にオススメです。

- ✓ 自分の「大好きなこと」「大切なこと」を発見したい
- ✓ 自分のワクワクポイントを発見したい
- ✓ まだ知らない自分を探索したい

大量の雑誌の切り抜きから、ピンときた画像を選んで、コラージュしていきましょう。



日時 6月11日（日）
13：30～16：30

会場 神戸産業振興センター
会議室 803

費用 ¥4000（材料費込み）

持ち物 ハサミと糊

※ポスターくらいの大きさの台紙と、雑誌の切り抜きを用意してあります。
自分で貼りたい画像があったらご持参ください。



講師
吉岡里栄子

- ・社会保険労務士
- ・GALLUP 認定ストレングスコーチ
- ・国際コーチング連盟 ACC
- ・一般財団法人生涯学習開発財団マスターコーチ
- ・日本コーチ協会神戸チャプター幹事

お申込み 下記お申し込みフォームまたはQRコードよりお申込みください

<https://ssl.form-mailer.jp/fms/b8cfbc66646101>

お問い合わせ

info@coach-kobe.com

