

育自のための小さな魔法

自分を見つめ、お互い聴き合い、ココロが元気になるワークショップ

Part 2

ファシリテーター



山口 ひとみ



人は「話すこと」と「聴くこと」で、その人になってゆく

2019年2月4日（月）

会場：よこてセントラルホテル2F

時間：18:30～20:30

参加費：無料

先着20名【申込必要1/30締切】

「自分の好きなものをご持参ください」

例えば、音楽が好き⇒好きなアーティストCD、コンサートのパンフレットなど

©すずきりつこ

主催/申し込み：秋田県南NPOセンター（秋田県南部男女共同参画センター）
（電話0182-33-7018）

地域活動の中心となる人材育成と連携した女性団体の活動促進事業実行委員会

ワークショップ「育自のための小さな魔法」

いつからか、夫、妻、父、母、上司、部下などの立場、役割、肩書...で生きること慣れています。それぞれの役割も大切だけど、その前に私は名前のある一人の人間。自分という土台にしっかり足が着いている安定感と心地よさを感じたら、きっと、もっともっと自分のことが好きになって、楽しくてしょうがない時間を過ごせるでしょう。ココロの扉を開き、一緒に味わい、拠りどころになるようなひとときを、毎日毎日、がんばっているあなたに贈ります。

『育自のための小さな魔法』コンテンツ

たった2時間、それぞれ3つのプログラム。ところが...このプログラムの中に小さな魔法の仕掛けがたっぷり。さあ、あなたの中の宝物を見つけにいきませんか。

Part1 自分の人生を語る —過去の自分とつながる—
自分の人生をふりかえり、お互いの人生を聞き合い、がんばって生きてきた自分と目の前の人にエールを送る、そんな時間です。

Part2 自分の好きなことを語る —今の自分とつながる—
ココロの声に耳を傾けた時、聞こえてくる自分にとって大好きなもの、こと...それについて大いに語る時間です

Part3 自分の未来を語る —自分の未来を創造する—
Part2で語った大好きなことを継続してやり続けたら、どんな世界が見えますか？ そこにスポットライトをあてて、5年後の未来を描きます。



みなさんと共に体験の旅をサポートするファシリテーターをご紹介します。

山口 ひとみ

NPO法人育自の魔法 代表理事

東京生まれ。北海道や東京、富山などで育つ。富山大学人文学部卒業後、コンサルティング会社に営業として勤務。出産を機に退社。9年後にコンサルタントとして復帰する。企業研修講師や、組織診断や調査などを行う。

2005年CTI(The Coaches Training Institute)の発行する認定資格CPCC(Certified Professional Co-Active Coach)を取得、同年オフィスヤマグチを設立し、独立。

2007年より2012年まで5年間CTIジャパン(コーチ養成機関)にてワークショップリーダーを務める。

NPO法人育自の魔法を2013年に設立、代表理事となる。現在、日本全国で「育自のための小さな魔法」ワークショップを展開している。2015年には内閣府男女共同参画局より女性のチャレンジ賞を団体として受賞する。

・山が大好きでよく登りに出かける。地理学を専攻していたので地図好きである。旅が好き、人と話すのが好き。自己探求も好きなので山登りは修行のように黙々と登るのが好き。人生のテーマは「自分を認め、コミュニケーション能力を通じて表現をする」

