

働くアラフォー世代これからの50年 90歳まで死なない、死ねない時代 あなたはどう生きますか

講 師：山本 建夫(NPO法人ソフトパーク理事長・株式会社ZION社長)

定 員：10名(女性限定)

期 間：平成23年1月19日～3月16日

曜 日：水曜日

時間・回数：18時45分～20時15分(全5回)

受 講 料：15,000円

会 場：淑徳大学池袋キャンパス



【ポイント】

現在40歳女性の平均余命は46.8歳(厚労省H20年資料)です。これはほとんどの女性は90歳まで生きるといことです。まして都会に住む、意識の高いあなたたちは百歳人(センテナリアン)も見えています。

これからの約50年そのあなたを支えてくれるのは、心のあり様(夢・目標)、健康(足腰)、仕事(お金・友人)です。

この研修のあと小さな努力をいとわない、素敵なあなたに必ず出会えます。

【講座内容】

1、1月19日：自己イメージとあなたの信じ込み

あなたの行動、考えを支配しているのは自分の信じ込みです。長年蓄積された、自分が真実と考えている真実があなたの自己イメージをつくり、習慣となり、行動を決めています。

2、2月 2日：潜在意識(無意識)を使った夢の実現

信じ込みの母体であり、エネルギーにもなり、壁にもなる潜在意識を活用して、アファメーション(自己宣言)手法で目標を達成します。

3、2月16日：人は見かけによる、あなたを変える15秒健康法

毎日いつでもどこでも出来る、小さな積み重ねが、美しくたくましいあなたを作ってくれます。いつか過ぎる女盛りから、なお美しさや色気が残っている女性(姥桜)をめざしましょう。

4、3月 2日：70歳まで働く時代、なにがあっても仕事を離さない生き方

年金は70歳から、金額も減少の時代が必ず来ます。仕事から得るお金と世間があなたを成長させる。ライバルは昨日までのあなた、あなたを支えてくれる自尊心を高く持ち生きましょう。

5、3月16日：コーチングとコミュニケーション

ゲーム他ワークショップを通して自分の体と心に気づき、他人を知ります。

【講師プロフィール】 山本 建夫(やまもと たけお)

NPO法人ソフトパーク理事長 昭和43年関西学院大学卒。(株)テレビ朝日営業部長、営業企画部長、(株)BS朝日常務取締役など歴任。平成17年(株)ZIONを設立、社長、20年ソフトパーク理事長に就任。マスコミをはじめ一般企業、福祉施設、幼・保育園などでの研修、講演多数。

***** 公開講座のお問い合わせは 下記 まで *****

〒171-0022 東京都豊島区南池袋 1-26-9 MYT第2ビル7F「淑徳大学エクステンションセンター」公開講座

TEL 03-5979-7061 FAX 03-3988-7470 E-mail ext@ccb.shukutoku.ac.jp