

# 人生を自己決定で生きる！

## ～ セルフリーダーシップ プログラムのご案内～

このプログラムの目的は、どのような状況でも自分で自分を動機付けする  
「セルフリーダーシップ」 自己決定感のプロセスを習得することです

あなたが「自己の選択に基づいて行動している」(自己決定感)と感じているとき、どのような状況でも「活力のある生活」を送っていると言えます。

一方、現代のあらゆる仕事において、その自己決定感が失われやすい環境や状況があります。例えば、「考える前に仕事を与えられる」、「業務上すべきである」、「他に選択肢は無い」などです。このような状況、人に他己決定感や依存的な態度(自分で選択せず、やらされている感じ、マンネリ化、無気力)を持ちやすくします。しかし、私たちは、どんな状況でも、自己決定感を持ち続けることができます。

### プログラム参加から得られるもの

自分自身の声を素直に聴くことで、今の生活にエネルギーを取り戻す。自分の望む方向へ新たな行動を開始する

### プログラムの受講対象者

自分のこれまでの仕事や人生を、振り返ることが出来る方  
人生の午後(40代)を迎える方々で転機を求めている方  
自分のモチベーションを確認し、新たな行動を起こしたい方

### これまでの参加者の声

「できる、できないではなく、どのようにするかに意識を向かせる」ことの大切さを改めて認識しました。受講後は、「どうするのか」「何をしたいのか」だけを考え、基本に戻るようにしています。仕事で悩むことも多いですが、そのときは必ずセミナーで作った自分への宣言書を取り出し、声に出して読んでいます。自分に正直になり、自分を強くさせてくれたセミナーでした。(Y.I様/女性/参加時41歳)



### 2011年 開催予定

#### 第1回

9月23日(金)～24日(土)

米23日の金曜は祝日です

#### 第2回

10月28日(金)～29日(土)

### プログラムの概要(1泊2日 1日目13時開始、2日目17時終了)

少人数4名以内の開催 最低開催人数2名

開催場所:長野県白馬村 (株)キャリアフォース研修施設

最寄り駅のJR白馬駅 1日目12時半に集合

参加費:税込 31,500円(受講費、宿泊費・期間中の食費含む)

セルフリーダーシップのプロセスを人生の旅にあわせて、ワークや対話をしながらプログラムは進んでいきます。

*あなたの旅(人生を旅に例えると)*

*旅の思い出と振り返り(貴重な写真)*

*旅の3つの通貨(お金・時間・才能)*

*旅の荷物(生活用品・道連れ・保険)*

*旅の目的(報償、成長、貢献)*

*旅のテーマや楽しみ(ペイ&ノンペイ・ワーク)*

*これから行きたい場所の地図(プロセス・パワー・プロスペルト)*

*90日アクションプラン*

以上 10時間プログラム(休憩除く)

## ～参加お申し込みについて～

下記要領にて、お申し込みくださいますよう、お願い申し上げます。

キャリア・フォース お問い合わせフォーム <http://www.caforce.jp/MAIL.html>  
に必要事項をご記入の上、お問い合わせ内容欄に  
セルフリーダーシップ第〇回参加とお申し込みください。  
請求先が会社の場合は、会社名をお書き下さい。

▼  
参加者宛てのご案内と請求書をメールにて送付させていただきます。  
▼

開催の原則2週間前までに参加費をご入金ください。  
入金を確認された時点で、お申し込みの完了となります。  
最少実施人数(2名)に満たない場合は中止とさせていただきます。

※キャンセル料について:開催日1週間前までは参加費の50%、  
以降の場合は全額をお支払いいただくこととなりますのでご注意ください。

問い合わせ先:株式会社 キャリア・フォース  
〒399-9301 長野県北安曇郡白馬村北城9464-258  
URL <http://www.caforce.jp> TEL 0261-71-1789



### プログラム終了の2日目、翌日も白馬村を体験した人に！

2日目のプログラムは17時終了です。当日も宿泊し翌日白馬村を体験したい人は、ご要望に応じ、ペンションなどの宿泊施設を紹介いたします。

### リゾートとしての白馬村について

冬のスキー・スノーボードだけでなく、夏はトレッキング、ラフティングやパラグライダーなど  
ができます。また、村内にある4つの源泉を持つ温泉、秋の紅葉や美味しい蕎麦など体験  
できる事が沢山あります。是非この機会に白馬村にもう1泊してください。

詳しくは白馬村観光局まで <http://vill.hakuba.nagano.jp/index2.html>