

未来に向かうエネルギーをチャージ

ピットインアワー

@ウイズあかし

2020.6.21(日) 14:30~16:30

今が時代の変わり目という認識に立ち、新しい時代における在り方を手探りででも模索しようとする時代の意志的なものを感じる昨今、未来に向かって進んで行こうとする方々をプロのコーチとしてサポートしたい！という思いを込めて、ワークショップ「ピットインアワー」を開催いたします。


ピットとは、猛スピードで走り続けるレーシングカーが給油やメンテナンスのために立ち寄る一時補給所。心のエネルギーを一時補給するピットにお立ち寄りいただき、目まぐるしく過ぎ去る日常から少し距離を置いて自分自信を振り返ってみませんか？

このような方にお勧めです

今を時代の変わり目と認識し、新しい時代における在り方を模索しながら、未来に向かって進んで行きたいとお考えの方

期待できる効果

明日からやることが明確になる
モチベーションがアップする

- 日時：2020年6月21日(日) 14:30~16:30
- 会場：複合型交流拠点ウイズあかし 活動スペースA
- 主催： LIFETASK Lab.
令和ライフタスク研究所
- ファシリテーター：細谷真人（ほそたにまさと）
令和ライフタスク研究所 代表 あなたの人生に寄り添うキモチのコーチ
- 定員：8名（中学生以上ならどなたでも）
- 参加費：無料
- 申込方法・申込先：裏面をご参照ください
- マスク着用をお願いいたします また体調不良の場合は参加をご遠慮ください



REIWA
LIFETASK Lab.

内容・詳細

■ピットインアワーという場のイメージ

- ・心理的に安心安全な環境の中で
- ・思考や行動を俯瞰的に振り返りすることで気づきが生れ
- ・参加者相互に学び合い、勇気づけ合うことで
- ・未来に向かうエネルギーがチャージできる場

■やること（ざっくりと）

ここ最近（1週間～1ヵ月程度）の状況を振り返り、次に何から取り組んでいくかを考えます

■得られること

- ・意外と知らない効果的な振り返り方法が学べます
- ・明日からのやることがはっきりします
- ・決めたことへの取り組みスピードがアップします
- ・他の参加者の考えや決めたことを参考にできます
- ・コーチがファシリテートすることでキモチが整います
- ・未来に向かうモチベーションが高まります

■参加対象者

中学生以上ならどなたでもご参加いただけます

■プログラム

- ・オリエンテーション（30分）
- ・振り返りワーク（45分）
- ・アウトプットのシェア（30分）

■参加者の声

（30代・女性）大きなことも、小さな一歩から始めると初心に戻れた気がしました。

（30代・男性）自分にとって緊急ではなく重要な項目の一つに、落ち着いて自分と向き合うことなんだなと気付きました。

（40代・女性）書く、声に出すを繰り返すことで、じわじわとやる気がわいてきました！目の前のことを整理でき、シェアもできて一人じゃないと思え、勇気がもらえました。

（50代・女性）すっきりした。明日からこうしようと明確になっている。楽しかった。

ファシリテータープロフィール



令和ライフタスク研究所 代表 細谷真人（ほそたにまさと）

あなたの人生に寄り添うキモチのコーチ

民間企業にて人事系・企画系の業務を34年間担当

「自律した個人や組織が必要な時にはお互いに頼り合える社会を作る」

というビジョンを実現するため、子供から大人、シニアまでの個人

ならびに組織の自律性向上を支援することに注力しています

◎申込方法（先着順）：窓口・電話・FAX・メールいずれかでお申し込みください

※ご応募の際、①イベント名 ②氏名 ③電話・FAX・メールなぞ、いずれか連絡のつく連絡先をお伝えください

◎受付窓口：「複合型交流拠点 ウィズあかし」

〒673-0886 兵庫県明石市東仲ノ町6-1 アスピア明石北館8階

TEL：078-918-5603 FAX：078-918-5618

メール：event@a-machi.jp

◎受付時間：火曜日～日曜日の9:00～21:00

※休館日：月曜日、年末年始12/29～1/3、月曜が祝日の場合は開館し、翌日が休館になります



REIWA
LIFETASK Lab.