

反省会チェックじゃない 振り返りワークショップ

ピットインアワー@ウイズあかし

毎月1回
開催

単発参加
大歓迎

参加費
無料

2020.7.18(土) 10:00~12:00
8.22(土) 14:30~16:30
9.26(土) 10:00~12:00

振り返りの効果がスゴイ！

やりたいことはあるのに、それが思い通りに行かないとだんだんとやる気も落ちてきて、気がついたらいつの間にかスタック。。。そんなパターンを防ぐためには、時々立ち止まって今どんな状態かを振り返ってみるのが効果的です。すると次にどうすれば良いかが見えてきて、おまけにやる気まで湧いてくるからスゴイんです。

例えばこんなときに役立ちます

- 仕事で達成したい目標はあるが最近進捗が滞りがち
- メタボ予防のために生活習慣を改善していきたい
- OOOの試験に合格したい

※その他、ビジネス、勉強、婚活、子育て、健康、スポーツなど何らかのゴールに向かって取り組んでいること

明るくくつろいだ雰囲気の中で振り返り

ピットインアワーは一言で言うと、反省会チェックじゃない振り返りのワークショップです。振り返りにありがちな反省会っぽい雰囲気になってしまわないようファシリテートしますので、あっという間に時間が過ぎてしまうこと間違いなし。リラックスして楽しく振り返りしてみましよう！



会場

〒673-0886 兵庫県明石市東仲ノ町 6-1 アスピア明石北館8階
複合型交流拠点ウイズあかし 活動スペース∞

主催



令和ライフタスク研究所（ウイズあかし登録団体）
〒673-0844
REIWA LIFETASK Lab. 兵庫県明石市東野町 1906-4 西-4

定員

各回8名（先着順・中学生以上ならどなたでも）
未就学のお子様連れでも参加可能ですが、託児の準備はありませんのでご了承ください

参加費

無料

お願い

マスク着用でご来場ください また体調不良の場合は参加をご遠慮ください

申込み
問合せ

右QRコードリンク先からお申し込みください
もしくはメール・お電話にて直接ご連絡ください
電話 080-3169-8579
メール matmail94@gmail.com



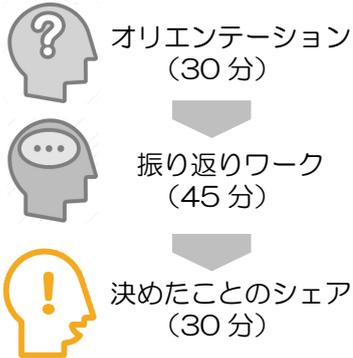
申込み・問合せは
こちらから

オンラインでも随時開催中
お気軽にお問い合わせください

ワークとシェアで振り返ります

プログラム

ここ最近（1週間～1ヵ月程度）どんな感じだったかを、大事なこと・できていることをキーワードにしてワークで振り返り、これから何に取り組んでいくか他の参加者とシェアしながら考えます



得られること

良いやる気を高めるコツが学べる

振り返り用のワークシートが手に入る

次の日からやる事が明確に決まる

決めたことの取り組みスピードアップ

他の参加者のシェアから学べる

コーチのファシリテートでキモチが整う



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

参加者 VOICE

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！
シェアもできて一人じゃないと思えたし、勇気がもらえました



40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



50代・女性

ファシリテーター



ほそたに まさと
細谷真人

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

コーチ・カウンセラー・講師・経営コンサルタントとして、また1人の個人として、「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

ピットインアワーって？

ピットは、猛スピードで走り続けるレーシングカーが給油やタイヤ交換、修理のために立ち寄り一時補給所
人生という長い長いレースの一時補給所として、日々の喧騒から少し距離を置いて、自分にとって本当に大事なことを振り返ることのできる価値あるひと時を味わってください



お申し込みはこちら



申込み・問合せ先

もしくはメール・お電話にて直接ご連絡ください

080-3169-8579

matmail94@gmail.com

オンラインでも随時開催中
お気軽にお問い合わせください



REIWA
LIFETASK Lab.