

# \\反省会チックじゃない// 振り返り ワークショップ ピットインアワー

毎月1回  
開催

単発参加  
大歓迎

年間バージョン開催決定！  
テキスト代 100円

2020.11.21(土) 14:00~16:00  
12.19(土) 14:00~17:00  
2021.1.31(日) 14:00~16:00

## 振り返りの効果がスゴイ！

やりたいこと（目標）を本気で実現させるために、一時立ち止まって振り返ってみませんか。意外と見過ごされがちな本当はどうしたい？、何ができて？の視点から振り返ることで、次にどうすれば良いかが見えてきて、自然とモチベーションまで湧いてくるからスゴイんです！

## 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、明るい振り返りのワークショップ。反省会っぽくなってしまわないようファシリテートしますので、終了まであとという間。リラックスして楽しく振り返りましょう！

## 例えばこんなときに役立ちます

- 仕事のプロジェクトで年内に達成したいマイルストーンがある
  - 年明けに行われる〇〇試験に合格したい
  - 健康的にダイエットして●キロ減量したい
- ※その他ビジネス、勉強、恋愛、婚活、子育て、健康、スポーツなど何かのゴールに向かって取り組んでいる方を応援します！



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  
複合型交流拠点ウィズあかし 活動スペース∞

主催



令和ライフタスク研究所（ウィズあかし登録団体）  
〒673-0844  
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



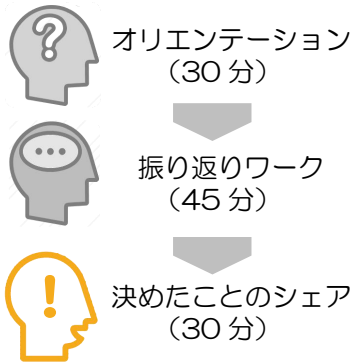
申込み・問合せは  
こちらから

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・できていることの視点からワークで振り返り、これから何に取り組んでいくかを他の参加者とシェアしながら考えます



## 得られること

モチベーション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る一時補給所  
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



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

オンラインでの開催も受付中  
お気軽にお問い合わせください



REIWA  
LIFETASK Lab.