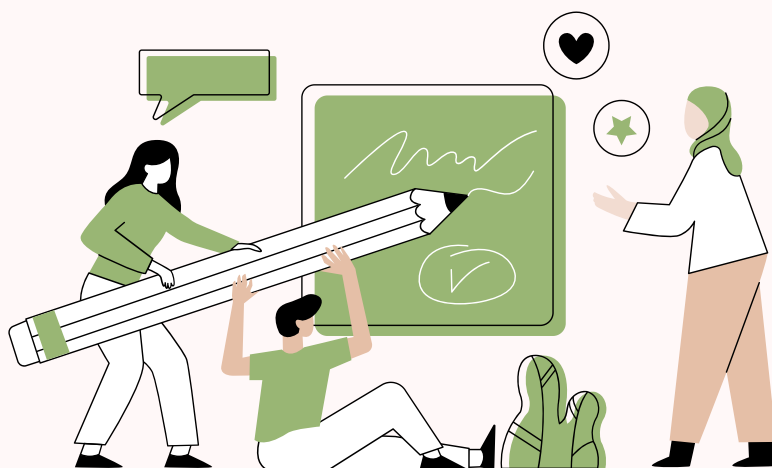


参加費  
無料

ここから始めよう



なりたい自分、

# 「自分らしい未来設計」 ワークショップ

これまでの人生経験や自身の将来像を元に「自分らしい人生設計」の方法を解説。個人演習や参加者との対話を通じて「なりたい自分」を表現します。自分の強み・望みを周囲に伝え、効果的に実行に移すための手法を学ぶワークショップです。

2025 12.13 Sat.

時間 10:00～12:30

会場 渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ  
(渋谷2-21-1 渋谷ヒカリエ8階)



講師



加藤 愛子 氏

自分らしい働き方と暮らし方を応援するライフデザインサービス「coichigo」創業者。外資系投資銀行員、ベンチャー企業経営者を経て現職。共働きで3人のこどもたちとともにキャリアと育児の両立を目指して奮闘中。シカゴ大学経済学部、INSEAD MBA修了。共働きママが送るポッドキャスト「トモバタ」を毎週火曜に配信中。

こんな方におすすめ！



これからの  
人生・キャリア  
について  
模索している

新しい  
チャレンジに  
向かう自信が  
欲しい

ワークショップ内容

＊「これまで」を紐解く

過去の経験や転機を整理し、自分自身を刺激し、変化をもたらす「きっかけ」や「動機」を認識。

＊「望み」の可視化によって見えてくる"理想の自分"に近づくヒント

人生において自分が「望む状態」を可視化し、現状に対して自分がどう感じているか評点。自身の価値観や妨げとなるものを特定。

＊「わたしとは」を言葉に

「なりたい自分」のストーリーを組み立て、自信を持ちながら自己実現を目指す。

お問合せ

学びとスポーツ課 活躍支援係  
(渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ)

TEL.03-6451-1418

平日 11:00-19:00 土曜 9:00-17:00

※日曜・祝日・年末年始(12/29-1/3)を除く

詳細・申込はQRコード  
12/1(月) まで

