

# 想いを叶えるための講座

## ～感じる力～

### 講座の目的

1. 想いを叶えるための自己実現のプロセスの理解を深める
2. 自己実現のために必要なエネルギーマネジメントを理解する
3. ワークショップを通して、自己認識（自分を知る）を深める
4. 最後に、「自分は何者？」を言語化して、自身を自覚する

### 1. 自己認識と三つの力（絆理論）への理解を深める

- ・ 自己認識（自分を知る）とは？
- ・ 感じる力とは？
- ・ 信じる力とは？
- ・ 生きる力とは？

\* 特に「感じる力」について言及する

### 2. 自己実現のために必要なエネルギーマネジメントを理解する

- ・ パラダイムシフトとは？
- ・ エネルギーマネジメントとは？
- ・ 効果的なエネルギーマネジメントとは？

### 3. ワークショップを通して、自己認識（自分を知る）を深める

- ・ 素直になる
- ・ マイブーム
- ・ 人生を振り返る
- ・ 自慢話をする

### 4. 最後に、「自分は何者？」を言語化して、自分を自覚する

ワークを通して自分が感じたことを、  
「自分は何者」を言語化して、自分を自覚する