

『人生を思いどおりに デザインするおかたづけ』

なりたい自分になろう！
大人女子応援講座 第1弾

ダイエットや勉強などが続かない、働きたいけど行動に移せない…

「いつか〇〇しよう。」など一番の原因は「目標が漠然としている」せいなのです。

なぜなら「いつか」は永遠に來ない！のです。

まずは自分の頭の中、身の回りをスッキリ整理することからはじめませんか？

自身の人生を大きく変えた「御片付人®」三谷直子さんに学び、素敵な大人女子を目指しましょう♪



◆ 第1回 ◆

6月29日 (金) 午前10時~12時

「片づけ de 私のココロ改革~基本編~」

モノを片づけるのと同じように「私」の中も片づけることができます。大人になった今だからこそ心の中・頭の中を整理して、「いつか…」と思っていたことを実行できるようになりましょう。

心に大きな影響を与えるモノの片づけ方についても、お伝えします。

◆ 第2回 ◆

7月6日 (金) 午前10時~12時

「片づけ de 私のココロ改革~上級編~」

基本編でおこなったことを、ワークショップでさらに深く掘り起こしていきます。上級編では、やりたいこと・なりたい私など「望む未来」を実現していくための片づけ方・モノとの付き合い方をお伝えします。

講師 御片付人®
三谷直子さん
ビジュアルオーガナイズ株式会社 代表

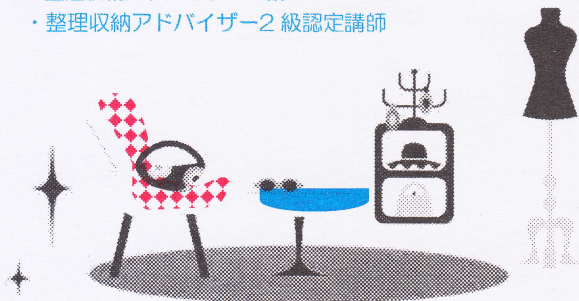
コーチング、NLP等心理的な手法と整理収納を組み合わせ、「行動療法としての片づけ」を提唱し2010年に起業。

元「片づけられない女」だった自身の経験と5000時間・10000人を超える実績に裏打ちされた「楽しく学んで実際に役に立つ」講座が各方面で好評を博している。

片づけを「人生を主体的に変える最も効果的な手段のひとつ」としてとらえ「できないをできるに変える」事がモットー。

女性起業家としても注目され、講演が増えている。

- ・NPO法人ハウスキーピング協会認定
- ・整理収納アドバイザー1級
- ・整理収納アドバイザー2級認定講師



◆ 主催 岸和田市立女性センター ◆

場 所 岸和田市立女性センター 大会議室

対 象 関心のある方

定 員 30名(先着順)

保 育 6名(2歳~就学前幼児・市内在住者優先)
※傷害保険料100円 ※保育×切6月22日

申 込 電話・メール・FAXにて女性センターまで
TEL:072-441-2535(水・日・祝日を除く9時~17時)
FAX:072-441-2536
メール: jyosei@city.kishiwada.osaka.jp