



# “ビタミンI”を満たしてあなたの人生に彩りを！

～世界にひとつ、“ビタミンI(アイ)” コラージュ作成ワークショップ～

## 今が楽しいだけで、いいのかな？

仕事はそれなりに一生懸命やっている。  
アフターファイブは、習い事をしたり、新しいレストランに行ったり。友達や彼氏と過ごす休日は楽しいし、プライベートもエンジョイしてる。

今の生活はそこそこ楽しくて、不満があるわけじゃない。

でも、ふとした時に感じるのは

このままでいいのかな？ この先の将来どうなるのかな？  
私が目指しているのは、どこだろう？ そもそも私がしたいことって何だろう？

未来が描けない事への、漠然とした不安。

そんな経験はありませんか？ こんな時は、いったん立ち止まってみて、

嬉しいと感じること、楽しいと感じる時間、「これが好き」って思えるもの、  
「こんなふうになりたい！」と憧れる理想の自分、

そんな、あなたにとっての『ワクワクの素』を見つめなおしてみましょう。



## “ビタミンI(アイ)”って？

ビタミンは人が元気になる栄養素。

“ビタミンI(=私)”とはあなたが元気になる自分だけのオリジナルの栄養素です！

## 自分の『好き』を知ることで、めざす自分が見えてくる

『ワクワクの素』には、あなたの本質や価値観、すなわち“ビタミンI”がたくさん詰まっています。

このワークショップでは、あなたの『ワクワクの素』を言葉や絵、写真を使って表現していきます。  
元気の源“ビタミンI”を追求し、一枚の作品(=ビタミンIコラージュ)にすることで、あなたにとって必要な価値観(=栄養素)を再発見し、自分の目標とするゴールが導き出されます。

あなたの人生を彩る“ビタミンI”の正体を知ること、もっともっと輝く人生を送りましょう。



## 【ワークショップ概要】

1人ひとりが彩りのある人生をおくり、素敵な女性たちが世の中に溢れることを願いながら、皆さんと過ごせる事を楽しみにしています。

- 日にち: 2009年10月18日【日】
- 時間: 10:00～17:30
- 会場: 九段下周辺(詳細はお申込みいただいた後お知らせいたします)
- 人数: 10名
- 対象: 女性限定
- 参加費: 7,000円

### ★★早割り特典★★

9月末までにお申込みいただいた方には  
6,000円でご参加いただけます。

### ○申込み方法:

参加ご希望の方は、件名を「ビタミンIワークショップ」とし  
下記の情報をご記入の上 [info@srpty.com](mailto:info@srpty.com) までお申込ください。  
お申込みいただきました方には、改めて詳細をご連絡します。

1. お名前
2. 生年月日
3. 緊急連絡先(携帯番号)
4. メッセージ・参加動機

無料コーチングセッションつき！:

ワークショップ受講後、希望者は30分のコーチングセッションが受けられます！(スカイプor電話)

### ○スケジュール

AM ・自分の心の栄養度チェック  
～あなたの人生の栄養はどの位満たされている？～  
・ビタミンIの素を見つける

### PM (昼食後)

・ビタミンIコラージュ作成  
～ビタミンIであなたの人生に彩りを～  
・ビタミンIコラージュの実現にむけて

### ○ナビゲーター



### 津留 沢美(左) & 藤田 美紀(右)

現GCDF-Japanキャリアカウンセラー・プロコーチ  
企業で研修を実施している他、経済産業省の「起家教育促進事業」に関わり年間2万人の子ども達にプログラムを実施。  
「子どもから大人まですべての人が自分らしさに自信を持ちながら人生を楽しんで欲しい」、そんな想いで学校教育、組織での人材開発や育成に関わっています。

特典