

起業創業セミナー「Woman's 起業応援スクール」

第4回目 開催報告

<開催の概要>

日時：令和2年11月14日（土）10:00～12:00

会場：プラサヴェルデ 401 会議室、オンライン

テーマ：夢を叶えるための手帳を使った思考整理術

講師：株式会社 ecleve International 代表取締役

ライフスタイルコーディネーター 松浦 有珂 氏

参加者：30名



◎講座内容

「学んだ知識を最大化させるコツ」「夢を現実化させるために必要な脳力の高め方」「思考を整理し、想像力をアップさせる記録方法」について講師から語られた。夢を実現化させるためには脳と心を繋げる必要があり、そのためには「思考を整理する」ことが大切である。自分が1年後にどんな理想を叶えていきたいのかを決め、夢との距離を把握するために記録をつけていくことが重要である。日々の出来事や考えていることを整理する「9セルメソッド」を実際に体験しながら、脳のしくみを使って女性が夢を実現化する方法を学んだ。

◎アンケート結果

- ・手帳はスケジュールのみで活用できていなかったのが、とても参考になった
- ・早束手帳の使い方を見直してみたいと感じた
- ・手帳、ノートの取り方、自分との向き合い方が目からウロコだった
- ・must do、have to do ではない「want to do」リストを早速作りたい
- ・頭の中だけで考えずにアウトプットして行動につなげたい
- ・どうして夢がかなわないのかがわかった
- ・1日の振り返り方と、思考の整理の具体的方法がわかった

