

手帳セラピー事務局主催のワークショップ 7月～9月

NEW! 手帳の学校「ライフコース」

(全3回・修了証発行・単発受講も可)

「理想の未来」を手にし「理想の自分」を実現したい人はもちろん、
 今が人生のどん底かも…
 結婚・子育て・介護などで自分のことを考える時間がない
 仕事の見通しが立たないから、未来が考えられない
 などの悩みを抱える方にこそ受けていただきたいコースです。
 「人生の扉」を開く3ヶ月、ぜひ体験してみてください!

【日時・内容】

- ① 7月1日(日) 13:00～14:30 「夢リスト」の作成と「ライフ☆リング」の下書き
- ② 8月4日(土) 13:00～14:30 「ライフ☆リング」の完成と「8年未来年表」の書き方
- ③ 9月1日(土) 13:00～14:30 「8年未来年表」の完成

★全回さとうめぐみによる「言葉チェック」つき(希望者)★

【会 場】早稲田速記医療福祉専門学校(高田馬場)

【持ち物】手帳・5色ペン・テキスト

【参加費】全3回 15,000円(当日会場でお支払ください)

単発参加の場合は、一回 6,000円 ※単発参加は空席が生じた場合のみの募集となります。

【参加条件】

- テキスト『人生の扉を開く「完了形」手帳術』(2011年・東邦出版)を読まれていること。
 ※当日会場で販売もいたします。
- 初回会場にて一括払いをお願いいたします。

【注意事項】

- 欠席の際は資料の送付をいたしますが、返金・補講はございません。全日程にご参加できるよう前もつてのスケジュール調整をお願いいたします。
- 手帳セラピー特製資料ファイル・修了証のお渡しは3回セット受講の方に限ります。

NEW! 手帳の学校「ドリームコース」

(全3回・修了証発行・単発受講も可)

年始・年度はじめに思い描いた「今年の夢」に着実に近づいていますか?
 「計画は立てたけれどうまく進まなくて…」
 「状況がガラッと変わってしまっ…」
 「モチベーションが下がってやる気が停滞中…」
 そんな手帳の悩みを抱える方にオススメなのがこのコースです。
 ダイエット成功、資格取得、貯金額アップ、そしてゆとりのある生活 etc…
 5ヶ月あればきっと夢に近づけます。
 「秋分の日」前のこの3ヶ月がリベンジのチャンス! 下半期に「今年の夢」を実現したい方はぜひ受講ください。

※2012年1月～3月の年始系ワークショップに参加して下さった方の中間チェックとしてもご利用いただけるワークショップです。修正や立て直しのヒントをお伝えします。

【日時・内容】

- ① 7月7日(土) 13:00～14:30 失敗パターン解除法
- ② 8月18日(土) 13:00～14:30 「イヤリングまる」と「イヤープランしかく」の作成(下半期)
- ③ 9月15日(土) 13:00～14:30 夢に近づく手帳の記入法(「理想実現12ヵ月プラン」含む)

★全回さとうめぐみによる「言葉チェック」つき(希望者)★

【会 場】早稲田速記医療福祉専門学校(高田馬場)

【持ち物】手帳・5色ペン・テキスト

【参加費】全3回 15,000円(当日会場でお支払ください)

単発参加の場合は、一回 6,000円 ※単発参加は空席が生じた場合のみの募集となります。

【参加条件】

- テキスト『～1年で夢を叶える～宇宙とつながる手帳の書き方』(2009年・東邦出版)を読んだの参加が望ましいです。※当日会場で販売もいたします。
- 初回会場にて一括払いをお願いいたします。

【注意事項】

- 欠席の際は資料の送付をいたしますが、返金・補講はございません。全日程にご参加できるよう前もつてのスケジュール調整をお願いいたします。
- 手帳セラピー特製資料ファイル・修了証のお渡しは3回セット受講の方に限ります。

日付	時間	ワークショップ名	
7/01(日)	13:00～14:30	手帳の学校「ライフコース」①	
	15:00～16:30	「月はじめの手帳タイム」WS	
7/07(土)	13:00～14:30	手帳の学校「ドリームコース」①	
	15:00～16:30	～ツキを受け取る～ 「新月のお願い」INかに座WS	
8/04(土)	13:00～14:30	手帳の学校「ライフコース」②	
	15:00～16:30	「月はじめの手帳タイム」WS	
8/18(土)	13:00～14:30	手帳の学校「ドリームコース」②	
	15:00～16:30	～ツキを受け取る～ 「新月のお願い」INしし座WS	
9/01(土)	13:00～14:30	手帳の学校「ライフコース」③	
	15:00～16:30	「月はじめの手帳タイム」WS	
9/15(土)	13:00～14:30	手帳の学校「ドリームコース」③	
	15:00～16:30	～ツキを受け取る～ 「新月のお願い」INおとめ座WS	

※点線で切り取り、手帳にはさんでお使いください。

「月はじめの手帳タイム」WS

(定番単発ワークショップ)

【日 時】

7月1日(日) 15:00～16:30

8月4日(土) 15:00～16:30

9月1日(土) 15:00～16:30

※10月以降も第一土曜日または日曜日 15:00～16:30を予定しています。

【会 場】早稲田速記医療福祉専門学校(高田馬場)

【持ち物】手帳・5色ペン

【参加費】5,000円

「手帳セラピーをはじめたけれど、自分ひとりだと続かない…」

「夢や理想のために何をしたらいいかわからない…」

などなど、ひとりではついサボりがち…そんな人のためのWSです。

「今月のふりかえり」や「今月のテーマ」「やること」「やりたいこと」「理想実現12ヵ月プラン」の今月分を会場で書き込み、モヤモヤ気分をすっきり解消。ワクワク気分で1ヶ月をスタートさせるためのワークショップです。

手帳セラピーのモチベーション維持に、さとうめぐみや手帳仲間との交流の時間としてお楽しみください。

～ツキを受け取る～ 「新月のお願い」IN 星座WS

(単発ワークショップ)

【日 時】毎月新月前の土曜日 15:00～16:30

7月7日(土・かに座)

8月18日(土・しし座)

9月15日(土・おとめ座)

※10月以降も新月前の土曜日または日曜日 15:00～16:30を予定しています。

【会 場】早稲田速記医療福祉専門学校(高田馬場)

【持ち物】手帳・5色ペン

【参加費】5,000円

新月の夜に心からの願いを紙に書き出すと願いが叶う…という不思議なおまじないについて「言葉」を重視する手帳セラピーの視点から解説。

毎月巡りくる星座にあわせ、「叶った!」が実感が持てる書き方をレクチャーします。

また、月の満ち欠けに合わせた体調管理 & 心の整え方もレクチャー。ツキを受け取り、より幸せな1ヶ月を過ごすきっかけをサポートします。

※会場では「月環手帖」を収録した「シンクロノート」(¥800)を販売いたします。

ワークショップ会場は…

早稲田速記医療福祉専門学校

東京都豊島区高田3-11-17

※JR山手線「高田馬場駅」早稲田口より徒歩1分です。

下記サイトに詳しいアクセスマップが掲載されています。

<http://www.wasedasokki.jp/site/access.html>

※教室番号は、当日1階の入り口立て看板に記載がございます。