

女性の生き方をプロデュースするホリスティックスクールでは、女性の美容と健康に加えて、女性の生き方・働き方・「ありたい自分」について考える「ホリスティック・ライフキャリア講座」を開催致します。

女性のライフキャリアは常に変化の中にあり流動的で複雑です。また個人の選択によってライフキャリアは様々です。しかし、自分の在り方について考えたり悩んだりするのはみな同じ。目先のこと優先で自分のことを後回しにしがちな私達は、自分の在り方やこれからについて考えてみると悩みは尽きません。

「自分らしさ」とは何か？「ありたい自分」はどんな姿なのか？

自身の人生を振り返りこれからの「在り方」について専門家と一緒に考え、方向性を明確にして実現していくことを目的とした内容です。

#### ■入門講座（1回）

「ありたい自分に整え直す」ことから始めます。アロマの香りの力をかりて内省し自分への理解を深め「ありたい自分」を探求して行きます。無理なく一歩踏み出せるように自分を整えて行きます。私達は現状から一歩踏み出して前進しようとするとき、現状に留まろうとする気持と前進したいという気持の葛藤を抱えます。一歩踏出すには思いのほか勇気がいらしますね。そのことについても一緒に考えて行きます。

#### ■実践講座（2回）

##### 1回目「ありたい自分を生きる」

ふだん自分では言語化することが難しい価値観について、カードワークを通して明確にして自己理解をさらに深め自信に繋げて行きます。

自己肯定感を高める自分だけのアロマブレンドオイルを作ります。

##### 2回目「ありたい自分を活かす」

「ありたい自分」を実現するための目標を立て方と心構えについて学びます。現実的な行動目標まで落とし込み、参加者の方々が互いを高め合う取り組みも行います。お一人々のライフキャリアがより輝くようにサポートして行きます。