

人生100年時代を楽しむための

「人生設計」の立て方を

仲間と学ぶ、3時間。

3時間で出会う、イキイキ輝く未来の自分

ライフデザインワークショップ
LIFE DESIGN
WORKSHOP

ニフティ
ライフの旅

2025

11.29 SAT

13:30~16:30
(開場13:00)



初開催!

気軽に参加できる

“ライフデザイン”ワークショップ!

先行きの見えない変化の時代を長く生きていく私たち。このままでいいのか、この先どうすればいいのか、もやもやとした気持ちを抱えている人も多いようです。「ライフシフトの旅」は、そんな「もやもや」を「ワクワク」に変えて、100年ライフを楽しむ旅の一步を踏み出すことを目指すワークショップです。「ライフシフトの4つの法則」をフレームワークとして、100年ライフをポジティブに捉え、自分らしさを発見し、ワクワクする未来地図を描いていきます。

場 所

サイボウズ松山オフィス

松山市二番町3丁目7-12
QUALITA MATSUYAMA 3階

受講料

3,000円※ 定員 20名

※「変身資産アセスメント」受検料含む。

愛媛で
ただ一人



ライフシフト・ジャパン認定講師

横山 めい キャリアコンサルタント/
(株)エス・ピー・シー 常務取締役

- ・ライフシフト・ジャパン認定ライフシフトパートナー
- ・ライフシフト・ジャパン認定KXオーガナイザー
- ・国家資格2級キャリアコンサルティング技能士
- ・国家資格キャリアコンサルタント
- ・日本産業カウンセラー協会認定産業カウンセラー
- ・日本キャリア開発協会認定CDA

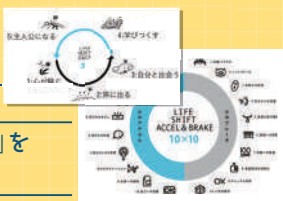
プログラム構成(3時間)

オリエンテーション	☐ プログラムの紹介 ☐ ライフシフト概論・法則を学ぶ
アイスブレイク	☐ 参加者自己紹介
ライフシフトサイクル	☐ ライフシフトサイクルの共有 「5つのステージ」経験と「旅の仲間」のリフレクション ☐ ライフシフトサイクルのまとめ ライフシフトサイクルの今後の活用法を学ぶ
変身資産アセスメント	☐ 「変身資産アセスメント」解説 開発思想、心のアクセラとブレーキのレクチャー ☐ 変身資産の自己分析・グループディスカッション 自身の心のブレーキとアクセラの探索、アセスメントの活用法
未来地図&スモールステップ	☐ 未来地図・スモールステップ作成 100年ライフをデザインする旅の一步を踏み出す、共有と対話
クロージング	☐ 全体共有・まとめ(各グループの内容、感想を発表)

独自のアセスメント&ツールを活用

- ☒ 人生の棚卸し「マイ・ライフストーリー」
- ☒ 進むべき道を探る「価値軸カード」
- ☒ 自身の「心のアクセラ」と「心のブレーキ」を自覚する「変身資産アセスメント」

※プログラム或使用ツールは、変更になる場合がございます。



受講の流れ

- 1 専用フォームよりお申し込み、
受講料を振込にてお支払いください
※フォームに必要事項を入力・送信した後、受付完了の自動返信メールが届きます。指定の口座に受講料を支払えばお申込み完了です。
- 2 事前解説シート・ホームワークURLを
事務局より参加者へメールで送付します
- 3 講座開催前日までにホームワーク※を実施してください
※ ☐「ライフシフトの法則」等、解説動画の視聴
☐「変身資産(変わる力)アセスメント」200問 WEB回答
☐「ライフシフトサイクル(人生の棚卸し)」シート記入
- 4 講座を受講

