2024年 3月発行

夢工房新聞

土屋先生の勉強会

2月29日に土屋先生の勉強会を開催しました。
テーマは「今年の私」と**「自分の強みを活かそう」**ということで、質問を聞いて記入するワーキング形式でプリントに記入しながら行いました。

「今年の私」
①12月31日の私は
②〇〇のような生活をしたい
③日中の活動はこんなことをしたい
④経済的な希望は？
⑤体調はどうなりたい
⑥人付き合いはどうなりたい？
⑦趣味や生きがいは？

「自分の強みを活かそう」
①小さいころの夢
②自分自身の自慢できること
③持っている資格や特技
④自分の周りで活かせる人や人物
⑤今の生活に生かされている今までの経験
⑥「今年の私」を応援してくれる人や物 歌等

今回は、自分の強みを活かして、生活に取りいれる。ということで、
自分を分析することを目的に、ワークに取り組みました。
スラスラと頭の考えが出てくる人や、ん～と悩んでなかなか記入
することが出てこない等、様々な様子でした。
今回のワークの様に、思考を整理したり、自分の強みを考えたりと、
普段、なかなか自分のことを意識する機会が少ない人もいるので、
シートに記入しながら、自分のことを考える時間になったのではと思います。

↓↓パートさんの感想↓↓
ひさしぶりにワイワイしながら楽しい勉強会ができました。
スラスラ書いてる人もいて、自分自身の芯をしっかり持ってて
すごいなぁと感心しました、次回の勉強会も楽しみですね