

一般社団法人 ビューティフル エージング協会 (BAA)

## 第3日目 (2月8日) マイライフデザイン研修

あなたの人生の主人公はあなた自身です。どんなシナリオも描けるし、どんな演出もできます。人生100年時代を迎える今こそ、豊かで充実した人生を生きるためにあなた自身のライフデザイン(計画し、実践し、変化に適応)を実現してみませんか！

長い間  
社会で活躍  
し続けたい

自分のやりたい  
ことや強みを  
整理したい

長く社会と関わる  
ためには必要  
なものは何？



国や自治体の  
リスキングの支  
援策を知りたい

このような自分の望みを実現したいと思いませんか！！

【日 時】 2月8日(土) 14時00～16時

【講師紹介】 今辻 俊郎 株式会社ライフデザインファクトリーCEO



【キャリアコンサルタント・AFP】2019年よりミドルシニア向けのキャリア開発セミナーを企画開催し、東京しごと財団や三鷹ネットワーク大学などで講座を担当。

【講座名】 生涯現役時代のキャリア支援策とリスキング

【講座概要】 生涯現役時代といわれる現代におけるミドルシニアのキャリアアップにつながる支援策を紹介しつつリスキングの重要性を学びます。

☆ 開催方法:オンライン開催 申込された方には、URLをご連絡します

☆ 参加費 15,000円(会員12,000円) :1講座受講2,500円(会員2,000円)

☆ 申込: [hanawa@baa.or.jp](mailto:hanawa@baa.or.jp) 埜 [又はooba@baa.or.jp](mailto:ooba@baa.or.jp) 大庭

こちらからも申込できます 📧

<https://forms.gle/u4d6VJcfnZFrH9fu9>

毎月1回開催の全8講座の研修です。講座単位の受講も可能です。

【次回の案内】 3月8日(土) 14時00分～16時

講師:松倉 壮典 キャラリアコンサルタント、ストレスマネジメントファシリテーター

講座名:ミドル・シニアに必要なストレスマネジメント

内容:ミドル・シニアには様々なストレスがかかります。ストレスのメカニズムを知り、その対処法を交えた効果的なストレスマネジメントを学びます。