

登録名 (ふりがな)	疋田 奈緒美 (ひきた なおみ)
ジャンル	くらし
ジャンルの詳細	コミュニケーション (対人関係構築)
活動の種類	講演
活動内容	価値観ババ抜きカードを使ってゲームを通じて自身の価値観を見つけ出すワークショップです。 4名から6名1グループで、2グループ12名まで可能です。
活動に関する資格・ 経験・活動歴等	産業カウンセラー、日本ストレスチェック協会ファシリテーター、価値観ババ抜き®インストラクター、2019年から公開講座及び依頼研修など
活動の対象	一般・シニア
活動可能日	相談可

具体的なプログラムの一例

【タイトル】

自分を楽しく再発見 価値観ババ抜きワークショップ

【内容】

- ①価値観について説明 (20分)
- ②価値観ババ抜きカードゲーム (40分程度)
- ③それぞれが発見した言葉のシェア (15分程度)
- ④どのように発見した言葉を活用していくか (20分程度)

【定員】

4名～12名 (Max6名×2グループまで)

【所要時間】

2時間程度

【教材費】

資料代として一人当たり 200円程度

【その他】

- ・ストレスマネジメント(セルフケア)講座
- ・コミュニケーション(みる・きく・はなす技術)講座



街のアドバイザーから

正社員生活を終えた2015年以降、実践的なプログラムのインストラクター資格を取得し、2016年から様々な場でお伝えする活動を始めています。グループワークや参加者同士の情報交換を通じて、楽しく学び実践できることをお話ししています。2019年からは「つながるカフェ in 上大岡」を月イチ開催中です。