

夢はあるけれど行動に移せない、自分が本当にやりたいことが見つからない、  
仕事や人生をもっと楽しみたいという方にぴったりの講座です。

# ピークパフォーマンス入門

## 人生とビジネスに最高の結果を出す方法を学ぼう

目標： 自分自身のことを肯定的にみつめ、自分の人生の目的、ビジョンを具体的に描き、ビジョンを実現するための目標を設定することができるようになり、また目標達成を確実にし、日々を充実しておくための生活のヒントが身につきます。

対象： 夢があるけれどどうやって達成したらいいかわからない人、起業家を志している人  
将来に不安を持っている人、今の生活を変えたいと思っている人、  
就職・転職を考えている人、社内でのキャリアアップを望んでいる人、

**日時： 2007年 9 月 30 日(日) 午前 10 時—午後 6 時**

**場所： NPO 法人 GEWEL オフィス** 新宿区市谷八幡町 16 市谷見附ハイム 802

(JR 市谷駅、地下鉄有楽町線・南北線、都営新宿線市谷駅より徒歩 5 分) —HP 地図参照

### 主な内容

1. 自分を大切に思うセルフ・エスティームを高める。
2. 自分の人生の成功体験をふりかえる。
3. 自分の人生の目的を明確にし、なりたい自分のビジョンを作る。
4. ビジョン実現のための目標設定をする。
5. 目標達成のための様々な方法を会得する。
6. 目標達成を確実にするフォローアップ・プログラムを作成する。
7. 成功を祝う。

以上の内容を、グループ演習、個人演習、エクササイズを通して楽しく学びます。いままで気づかなかった自分の素晴らしさを再発見し、夢の実現に一步踏み出す元気を身につけてください。

参加費： 3 万円 9 月 28 日までに下記へお振込みください。

三井住友銀行 新橋支店 普通 1961042 特定非営利活動法人 GEWEL

申し込み： メールまたはファックスに氏名、住所、勤務先、連絡先（電話、メール）を明記し  
お申し込みください。

電話 03-5206-7844 FAX 03-5206-7846 メール [info@gewel.org](mailto:info@gewel.org)

GEWELの活動についてはこちらをご覧ください。 <http://www.gewel.org/index.html>