

## Workshop 紹介



チケット申し込み  
はこちら

### Morning Session 6:00-7:00

Morning Session  
【藤沢由美子】

全国、海を越えて点在するライブがつながることを目的にした、2015年から続く月一回の無料オンライン朝会。テーマは参加者の方の疑問、好奇心で構成します。Points of You®を持ってから聞けずいた、ほんの小さなこと、さまざまな疑問をもってご参加ください。

### Opening Session 9:30-10:30

Opening Session  
【市居嗣之、原口佳典、堀正】

Points of You®が日本に上陸してこの10年で創造してきたものそしてこれからの10年にどんな景色を見ているのか。日本に広がっていくきっかけを作った市居さん、堀さん、原口さんが熱いトークを繰り広げます。

### Workshop Part1 10:45-12:15

宇宙と呼吸  
【Amelia Hirawan】

生命はすべて呼吸によって成り立っています。動物も植物も呼吸し、母なる地球もまた呼吸しています。しかし、残念ながら、呼吸はあまりにも日常の一部になっていて、気づかないままになっていることが多いようです。もっと素晴らしい人生を送るために、よく観察して、心と体に良いバイブレーションを与えましょう(通訳あり)

企業や組織でのPoints of You® 活用方法まるっと公開しちゃいます【HR系メンバー※】

ヤフー社内でのPoints of You®活用事例紹介「チーム内コミュニケーション活性化・管理職向けワーク・社内イベント」と、企業や組織で使えるオンラインワーク(アイスブレイク&チームビルディング)の体験 ※ファシリテーター:藤沢 由美子、日浦 敬子、綿引 雪子、秋橋 仁美

2023年に必要なBeing Doing Having 【中田勝也】

心理学者ラバーテが提唱した概念である、Being(在り方)、Doing(行動)、Having(所有物)のフレームとPoints of You®を使って、理想的な自分自身を探求するワークです。

思考の魔術師になろう！〜しあわせのプログラミング〜 【まみりん&まほちゃん】

わたしをごきげんにするのはな〜に？ それはだ〜れ？ 魔法の杖をひと振り！すれば、私のこころは変幻自在 呪文を唱え、楽しく、軽やかに♪ 人生をハミングしながら 歩いていくための『エッセンス』を一緒に探しに行こう！

POINTS OF You®で2023年の夢を描こう！ 【コムさん&蘭ちゃん】

2022年も残り僅かになりました。あなたの2022年はどんな1年でしたか？そして、新たな2023年をどんな年にしたいですか？ Points of You®で2022年をふり返り、叶えたい理想の2023年を思い描きましょう！ ※ 2022年のスケジュール帳等をご用意ください！

### Workshop Part2 13:30-15:00

次のステップへ、Majulah! 【Tu An Junior Lim】

”Majulah ”とは、マレー語で ”前進 ”を意味する言葉です。45分間で、自分の人生において、何を目標として前進していきたいのか、自分自身のビジョンを描いてみましょう。(通訳あり)

”一期一会” 一瞬一瞬を大切にできる技術 【Marcus Daniel Lim】

死を目の前にしたとき、いかにしてレジリエンスの灯台となり、すべての瞬間を大切にできるか。マーカス・リムと一緒に、彼の話を聞き、人生について一緒に学んでいきませんか？(通訳あり)

私が紡ぐ物語 【ちさ+やすよ】

Points of You®のBookを使ったワークです。”どんな人に向いているか”・物語が好き(読む・作る・作ってみたい)・想像、連想、妄想好き・ことばが好き、気になる「どんな体験をしてほしいか」私の世界は私が描く物語でできている。▶世界を変えるには物語(思い込み)を書き換えればいい ※Bookをお持ちでなくてもご参加いただけます。

Self Awarenessで1年の締めくくり “私の中にある宝物をかみしめて、こころをあたためよう” 【きみちゃん&タバちゃん】

2022年3月に実施したShiawase3.0の再現です。自分の中にある、あたたかい想い、思い出をかみしめられるワークです。Points of You®ならではの考えるのではなく感覚で感じ、1年の締めくくりとしてもらえたらと思っています。

「これまで」と「これから」「いつまでも」と「いつか」について 【もずく(つぼうちかほり)】

かつてペットと暮らしていた、いまペットと暮らしている、いつかペットと暮らしてみたい ヒトのことばを話さない家族との生活について、フォトカードを用いて、いつもとは違う角度から考えてみませんか？(かつて飼っていた方、これから飼ってみたい方も大歓迎です)

2023やらない段取り ~ReF-Work/振り返りからの未来~ 【にしみき(西浦美紀)】

「あなたの描いた未来」絵に描いた餅になってませんか？ 2023年は、やらないコトの環境を整えてから→やるコトに集中する★ステップを取り入れて【描いた未来の実を結び】美味しいお餅を食べる年にしましょう~♪

### Workshop Part3 15:15-16:45

The Tastes of Your Lifeあなたの人生の味わい【ワイン部】

あなたの人生はどんな味？ワインの味は甘味、酸味、渋味の3つから成ると言われています。あなたの人生にも甘い、酸っぱい、渋い経験があったのでは？そんな思い出をシェアしながら自分の人生を味わってみましょう！

Let's go see the world ~ 旅心を取り戻そう！ 【タバちゃん&まりりん】

いつか海外に行きたいと思いながら、あきらめてしまっているあなた！忘れていた旅の楽しさを思い出してみませんか？ ワークが終わる頃には、きっとあなたは世界に飛び出したくてたまらなくなるでしょう。Enjoy traveling!

鏡の中のヒント 【はたえあさみ&やすよ】

ふと鏡を見ると鏡の中には色々な表情をした”わたし”の姿。鏡の中のもうひとりの”わたし”があなたの悩みや課題を解決するヒントを届けます。お子さんのご参加も大歓迎です！

つながりみつけ 【おおちゃん】

Points of You®のツールを使いながら、あなたと誰かとの繋がりを見つけていきます。zoomの機能をたくさん使いこなす必要があるため、zoomを事前に訓練していただく協力をお願いします。場に居合わせた方とカードを使い語り合ったり、選んだり、シェアしあったりを行います