

【名古屋 7 期・土曜日 10:30 ～ 14:30】

クラジュンの目標達成倶楽部

年間プログラム・タイムスケジュール

理想と目標設定のワークショップ 120 分 講義 110 分 （途中休憩 10 分） 合計 240 分

※終了時間はクォーターの振り返りや講義の内容によって若干延長することもあります。

クォーター テーマ	日 時	回	テーマ	内 容
理想の自分、 理想の人生を築くための 目標設定力をあげる	10 月 14 日	第 1 回	目標達成は目標設定が 8 割 ・ 目標達成の仕組みを理解する	なぜ、目標設定が目標達成に必要なのか？ 目標達成に必要な仕組みを理解します。
	11 月 11 日	第 2 回	理想の未来を引き寄せる セルフイメージの作り方 ・ セルフイメージをあげて理想の未来を実現する	「自分が思い描いた通りの自分になり、人生になると言われています」理想の自分のセルフイメージを明確化することで、目標達成できる自分を作ります。
	12 月 16 日	第 3 回	理想の自分を実現する目標達成クレドをつくる ・ 理想の自分を作るための「自分クレド」を作成する	クレド (Credo) とは「信条」「志」「約束」を意味するラテン語です。理想の人生と理想の自分を作るために必要な「自分クレド」を明確化します。
プロセス管理を身につける 目標を達成するための	2018 年 1 月 20 日	第 4 回	目標達成のための PDCA ・ 目標達成を仕組み化する技術	プロセス管理とは何か？目標達成するための PDCA を理解し、目標達成を自らの生活で仕組み化するための方法を学びます。
	2 月 17 日	第 5 回	達成脳づくりのためのカレンダー活用術 ・ 達成を仕組み化するためのカレンダー活用術	脳科学と潜在意識研究にのっとった「達成脳」を作るために必要なカレンダー活用術をマスターします。
	3 月 17 日	第 6 回	達成する人のタイムマネジメント ・ 時間効率をあげ最短で成果を出すためのタイムマネジメント	日々忙しい日常の中で、本当に欲しい成果を手に入れるためのタイムマネジメントの技術を身につけます。
目標を達成するための セルフモチベーション コントロールを身につける	4 月 14 日	第 7 回	達成する人のセルフモチベーションコントロール ・ 困難な状況でも高いモチベーションを維持できる方法	「モチベーションコントロール」が出来るようになれば、目標達成が近くなります。モチベーションが下がる 4 つの要因とその対処法を伝授します。
	5 月 19 日	第 8 回	目標を達成する人のセルフコーチング ・ 悩んだ時にセルフコーチングで答えを引き出す	セルフコーチングを通して悩みや不安を解消し、モチベーションを保つための技術を習得します。
	6 月 16 日	第 9 回	成果を出すための視点切り替えの技術 ・ 努力が楽しくなり、嫌なことがなくなる視点切り替えの技術	目標達成する人は努力を目標達成に必要不可欠ととらえ行うことが出来ます。それに対して、達成しない人は、成功の近道を探そうとします。 やりたくないことをやりたいことに変えるための視点切り替えの方法について伝授します。
目標を達成するための コミュニケーション力を 身につける	7 月 21 日	第 10 回	目標達成する人のコミュニケーション ・ 人に好かれるコミュニケーションの極意	コミュニケーションとは「分かち合う」こと。人に好かれ、自分の目標を応援してもらうことは、目標達成には欠かせません。カリスマ営業だった倉持淳子が教える目標達成におけるコミュニケーションを身につけられます。
	8 月 18 日	第 11 回	目標達成する人のプレゼン力 ・ 人と自分をやる気にさせるプレゼンスキルの作り方	目標達成するためには、自分の意見を分かりやすく人に伝える必要があります。「プレゼン」は相手の心を動かし行動につながってこそ、意味があります。人を行動に動かす技術についてお話します。
	9 月 15 日	第 12 回	目標達成する人の巻き込み力の作り方 ・ 人に協力してもらい大きなことをする力	自分の目標を応援してくれる人がいることはとても大切です。しかも大きな目標を達成しようとするれば人のサポートは不可欠。巻き込み力の付け方を初伝授。