

～すべての世代の方に贈る～  
なりたいたい自分になれる!  
**ドリームマップ講座**  
毎月1回開催



**ドリームマップとは、  
直訳すると「夢への地図」**

将来なりたいたい自分の姿を明確にイメージし、写真や切抜きでビジュアル化した、自己実現を叶える目標達成ツールです。夢(目標)を設定してそれが実現した状況をリアルに想像すると、おのずと行動したくなり、夢実現の原動力となります。

**受講すると、具体的には、  
こんな効果があります。**

- 目標が具体的になり、何をすべきかわかる。
- 組織の中での、自分の立ち位置が明確になる。
- 起業のビジョンが明確になり、更に一歩が踏み出せる。

**1 ドリームマップづくりの流れ**

**はじめまして** 自己紹介とポジティブなココロの習慣をつくる実習をします。



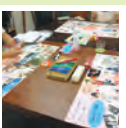
**2 詳しく学ぶ** 自分の強みを発見「夢を実現するワンツースリーの法則」で、自分の可能性を引き出します。



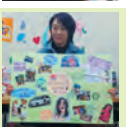
**3 草案づくり** 「夢の4つの視点」でドリームマップの下書きをします。「私の夢はこれだったんだ!」自分発見の連続です。



**4 さあ作ろう** 私の夢(目標)が叶った様子を写真の切り抜き・絵や図や言葉で、ドリームマップを作成します。



**5 発表と決意表明** ドリームマップを人に伝えることで目標達成の速度が加速します。



**参加者の声** 「受講前には自覚していなかった興味や願望が明確に見えてきて驚きました。次々と具体的な案が出てきて、やれそう、やれる! と思えるようになりました。」(30代 販売職)

「転職すべきか悩んでいたのですが、ドリームマップを描くことで、やりたい事が今の会社の中にあることに気づきました。上司に今後のキャリアについて相談してみようと思います。」(20代 事務職)

「アロママッサージで起業したもののお客様が増えずに悩んでいました。自分の強みや「誰のために」が整理され、ビジネス展開が加速できそうです。」(40代 エステ経営)

「子育て一段落した途端「何者でもない自分」が嫌で仕方がなかった。「子どもたちが夢を描ける社会にしたい」とドリームマップに描いたら、あっという間に地域の子どものドリーム先生として活動しています。」(40代 専業主婦)

**働く女子 大学 うるおいプラス** とは  
何か物足りない。忙しい毎日に流されている。一歩踏み出したい。そんな女性たちが、集まる場所、気軽に相談できる場所、仲間と一緒に成長できる場所です。



うるおいプラス  
校長 内田美紀子

**うるおいプラス教室のサービス**

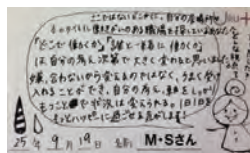
**ライブラリー 本の貸出(無料)**

**発想力を転換する、情報・知識を得る、こころ静める。**

憧れの女性経営者のお薦め本、働き女子のお薦め本、うるおいプラス校長のお薦め本など、素敵女子になるための本を無料でお貸しします。  
(感想カードを記入いただくことが貸し出しの条件です)



※只今、本の種類を少しずつ増やしておりますので、あなたの本棚に眠っている本の寄贈も受け付け中です。



**プライベート名刺コーナー(有料)**

**人と人とのつながりが人生を変える。**

名刺を持っていない方、会社の名刺で交流したくない方は、講座の交流会の時に、プライベート名刺で自己紹介。かわいいデザインから選べるプライベート名刺コーナーで、10枚単位でオリジナルの名刺を作れます。[価格300円/10枚]



**お申込み・お問合せ**

各講座・イベントのお申込み・お問合せは  
webまたはお電話にて。

URL : [www.uruoiplus.jp](http://www.uruoiplus.jp)

TEL : 054-252-8820 (10:00~19:00)

Mail : [info@uruoiplus.jp](mailto:info@uruoiplus.jp)

主催: 株式会社 **33** キャリア

〒420-0852 静岡市葵区相屋町11-1 浮月ビル5階

働く女子 大学

**URU+**

うるおいプラス

講座で学び、  
人との出会いを通して  
なりたいたい自分になる

ワタシらしく、しあわせに働く

株式会社 **33** キャリア

※学校教育法で定められた正規の大学ではありません。単発でもどなたでも参加できます。