

不安を消すワークショップ

不安を解消する
アクションを導き出す

- 仕事・キャリア
- 人間関係
- 趣味
- 健康
- お金

例 不安だと思う事を書き出してみる

- ・ 仕事・キャリア：仕事を確保し続ける事
- ・ 人間関係：結婚生活の維持
- ・ 趣味：なし
- ・ 健康：癌
- ・ お金：老後の住居をどうするか不安

上手くいっていることを20個以上書き出してみる

- ・日本で生活できている
- ・美味しい飲食店で食事ができている
- ・仕事が順調
- ・既存のお客様との関係
- ・会社の売上と利益
- ・夫婦関係
- ・両親との関係
- ・自社サイトへのアクセスの増加
- ・サウナを満喫しているライフスタイル
- ・病気無く過ごせている
- ・事故無く生活している
- ・定期的に旅行に行けている（福岡、佐賀2回、仙台、京都、神戸）
- ・定期的にジムで運動ができている

①仕事・キャリア

②人間関係

③趣味

④健康

⑤お金

①仕事・キャリア

②人間関係

③趣味

④健康

⑤お金

- ①1ヵ月間の生活費を計算
- ②現在の貯蓄を確認
- ③現在の貯蓄でどの位の期間生活が維持できるか把握する

※企業の場合は、月商の6ヶ月間程度の運転資金があると優良企業