豊田市女性しごとテラス
Cappuccino（カプチーノ）

お子様同伴OK

雇用保険求職活動実績になります

参加費無料

マンツーマンでサポート!

＊＊＊＊＊ やってみよう！ ＊＊＊＊＊

夢をかなえる「９マスシート」

「９マスシート」とは？
目標設定から実現までのプロセスを見える化していきます。
フレームワークで大谷翔平選手が高校生の時に作成していたことで
注目されるようになりました。

「９マスシート」はこんな方におススメです！
☆自分が何をしたいかわからない。
☆いろいろやりたいことはあるけど、何から始めればよいかわからない。
☆日々の生活が忙しくて自分のやりたいことができない。

日程 8/27(水)・9/10(水)・9/24(水)

時間 ①13:30～14:15 ②14:30～15:15 ③15:30～16:15

☆上記から初回の日程をお選びください。
時間は①～③の中からお選びいただけます。
☆３回で１コースとなります。２回目以降はご予定に合わせて調整いたします。
☆上記の日程でご都合が悪い方はご相談ください。

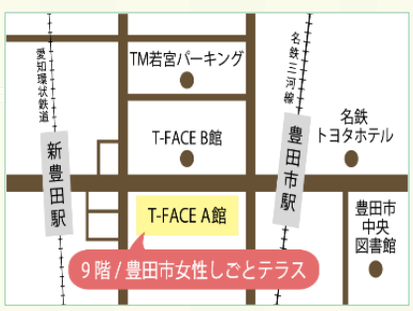
対象 市内在住・在勤・在学または市内で就労希望の女性
※豊田市女性しごとテラスを初めての方は利用登録票をご記入いただきます

場所 豊田市女性しごとテラス

申込 7月7日(月)午前10時から受付開始
セミナー予約フォーム(右記二次元バーコード)、もしくはお電話で
お申込みください。

申込は
こちらから

〈お問合せ〉
豊田市女性しごとテラス
豊田市若宮町1-57-1
T-FACE A館 ９階（豊田市就労支援室内）
☎0565−41−7555
（お問合せ時間）10:00～18:00
定休日：火曜日、５/3～5/5(土日祝日も開いています)



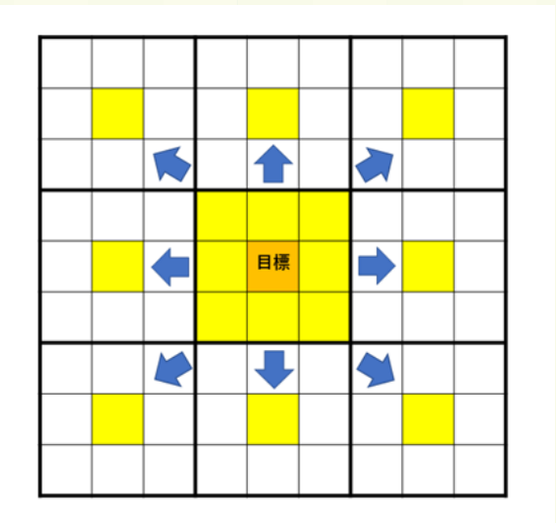
豊田市女性しごとテラス運営委託は豊田市より株式会社パソナが委託し運営しています。

カウンセラーと１対１で、じっくり取り組むワークです♫

❤まずは叶えたい目標を設定しましょう

豊かな人生を送るために必要な８つの要素、
「仕事」「プライベート」「家族」「地域」「健康」「学習」「お金」「人格」から
俯瞰的に人生を眺めて、何を手に入れたいかを考えます。

目標が決まったら９マスシートの中心にそれを書き込み、
達成するための小さな目標を更に８つ設定します。
目標を細分化することで、具体的に何から始めればよいのか、明確にすることができます。
自分が現在おかれている環境を考慮しながら、
「何を優先するのか」「何のためにやるのか」を広く深く考え、見える化していきます。



❤９マスシート作成で得られる効果

☆叶えたいことが明確になる
☆やるべきことが段階的に整理できる
☆優先順位をつけやすい
☆抜け漏れを防げる
☆人からアドバイスをもらいやすい

９マス思考で「なりたい自分」に向かって一歩を踏み出しましょう