

2017年

10月12日(木) 19時00分～(開場:18時30分)

※講演会終了後、サイン会を実施いたします。(お持ち込みの本・色紙・グッズ等へのサインはできません。)

『できたこと
手帳』
(クロスメディア・
パブリッシング)
刊行記念

八重洲ブックセンター本店 8階ギャラリー

Dekitakoto Diary

昨日より今日、ちょっとよくなる

できたこと手帳

「できたこと」を
書くだけ。

大好評、「できたことノート」のメソッドを凝縮した
あなたの「自信」と「可能性」を育てる手帳

- 自分の大切にしていることが、仕事と家庭のバランスが取れるように
なりました。(32歳女性・広告代理店勤務)
- 自信を失いかけていた日々が、前向きで楽しい毎日になりました。
(27歳男性・製造業勤務)
- 部活で半年間続けたら、部員たちに自信が付き、初めて県大会に出場
できました。(48歳女性・中学校教員)
- 10歳の長男と文庫日記の思い出があります。息子の意外な面を知ることができて
嬉しいです。(38歳女性・専業主婦)

今日から
始められる
日付記入式

「できたこと」から 始まる自己肯定感の 育て方

— 永谷研一さんトークイベント —

自分に自信が付き、行動力がアップする、日々できる方法とは？人はみんな、その人なりに頑張って人生を歩んでいます。ところが、良くしようと頑張れば頑張るほど、自分の「ダメな部分」「直すべき部分」ばかりに目が行ってしまいがちです。できなかったことだけを見て、「直さなくちゃ……」と考えるよりも、できたことを見て、自分を肯定的に捉えることから始めてみませんか。講師は、「人の行動を変える専門家」永谷研一さん。企業の人材育成に10年以上関わり、1万2000人以上の行動データを分析する中で、「自分を変えていける人」と「変化できない人」の違いがわかってきました。それは「毎日の変化を見逃さず、自分と素直に向き合う」こと。行動科学や認知心理学をベースに、日々の小さな「できたこと」をメモし、週に一度、内省していくことで、自己肯定感を高め、自分の可能性を引き出す方法を教えます。

《講演者紹介》 永谷 研一 (ながや・けんいち)

発明家/株式会社ネットマン 代表取締役社長。1966年静岡県沼津市生まれ。NPO法人学習分析学会 副理事長、情報コミュニケーション学会 評議員。2001年より「携帯電話などモバイル端末を活用したアクティブラーニング」を手がけるICT活用教育のパイオニア。行動変容を支援するITシステムを考案・開発し、日米で特許を取得。行動科学や認知心理学をベースに、これまで1万2000人以上の行動実践や内省のデータを検証・分析し、目標達成のための行動習慣化メソッド「PDCFAサイクル」を開発。三菱東京UFJ銀行や楽天、日立グループなど130社以上の人材育成プログラムに導入される。著書に『絶対に達成する技術』(KADOKAWA)、『人材育成担当者のための 絶対に行動定着させる技術』(ProFuture)、『1日5分「よい習慣」を無理なく身につける できたことノート』(クロスメディア・パブリッシング)がある。



《参加方法》

- 参加定員 **50名**(申し込み先着順)
※定員になり次第、締め切らせていただきます。
- 申込方法 当店で対象書籍をお買い上げの際、**参加ご希望のお客さまに1階カウンターにて整理券を差し上げております。**
(参加整理券1枚につき、お1人のご入場とさせていただきます)
また、お電話によるご予約も承ります。
(☎03-3281-8201)
- 対象書籍 『できたこと手帳』 本体1,480円+税

※お預かりした個人情報(氏名・電話番号)は、お申込みのイベントが中止、もしくは日時が変更になった場合のご連絡のみに使用いたします。