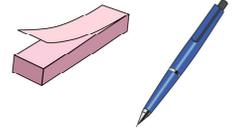
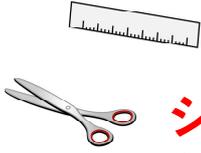


Lifefiling で～人生を見える化する～



シリーズ1：「小野式マイパネル」作成

★ファイリングの指導現場から生まれた思考整理ツールです★

【小野式マイパネルとは？】 自分のライフスタイルや仕事などで抱える“気がかり”や“問題”などの解決、夢実現のためのプロセスなどをスムーズにわかりやすく整理するためにフォルダーを使用する「フレームワーク型」の整理パネルです。

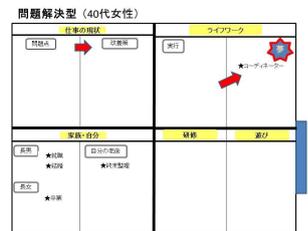
【小野式マイパネルの特長は？】

- (1) フォルダーと付箋というシンプルなアイテムを利用して、気がかりを「書き出し」「流動化」、そして「俯瞰」し「行動」へと導きます。
- (2) 作業を通して、頭の中が整理されてきます。
- (3) A4サイズのフォルダーは持ち運びに便利で、広げればA3サイズになるところがミソ！
- (4) もちろんファイリングと連動します。
- (5) パネルの応用力とレポートリーの広さに驚くことでしょう。

(例) 「ライフスタイル型」「問題抽出型」「問題解決型」
「TODO型」「業務フロー型」「タイムマネジメント型」
「応用型」など

※今回は自分のためのパネルを1パターン作成します。

★参加者の声紹介★



講師紹介



ファイリング・コンサルタント
クラター・オーガナイザー
小野 裕子

岡山県倉敷市出身

(株)イトーキファイリング研究所を経て、2005年独立。30年の現場でのファイリング指導経験を持ち、民間企業から、各種団体や行政、個人事務所まで幅広く多数の指導実績をもつ。ビジネスとホームファイリングの両方を指導できる唯一のファイリング・プロ。

《著書》「整理・整頓が人生を変える～毎日がイキイキする『ライフファイリング』の方法」、
「片づけの教科書」、
「ファイリングの基本&超整理がイチから身に着く本」、
「夢をかなえるファイリング」

マイパネルで自分の漠然としたモヤモヤを吐き出し、不安が小さくなりました。

・フォルダーの活かし方にビックリ！
頭の中や時間の「見える化」ができ、
・更に「いろんな広がり」ができて、良かった。

・マイパネルは目からウロコでした。
付箋を手帳に貼ることはやっていましたが、フォルダーをA3パネルに見立てて一目でわかるようにすることは、自己管理の上で必要。

・2時間があったという間で、楽しかった。

・自宅ですぐに考えて再度やってみます。



■日時：2018年8月22日（水）19時～21時

■会場：商工会館8階
千代田区霞が関3-4-2

■アクセス：虎ノ門（銀座線 徒歩5分）

■参加費：3,000円（教材含む）

■2次会：3,500円+税 程度で当日参加状況により決定します。

■電話：090-2214-4367（小石携帯）

■申込方法：weekendmaster@nifty.com（小石）へメールをお送りください。

■持ち物：筆記用具、ハサミと定規（30cm程度）