

【新規講座】

自分のリズムをつかめ！ 個性心理學®を 活用した計画設計術

～自身の特性やリズムを理解して
効率的に計画を設計しよう～

■ 研修成果

1. ただなんとなく計画を立てるのではなく、心の状態とその変化に合わせた計画が立てられるようになります。
2. 自分のリズム＝心や気力の変化の流れを知ること、より効率のいいスケジュール管理ができるようになります。
3. 日々変わる心の状態にあったテーマを知り意識することで、日々の出来事に振り回されないメンタルを養えます。

■ 研修内容

1. 10種類のリズムを知り、自分の特性を知る
 - ▶ 陰陽五行の要素から、自分自身の特性、大切にしたい感覚を知る
2. 心のバイオリズム（トキのリズム）を学ぶ
 - ▶ あなたの人生を少し振り返ってみる
 - ▶ 正行運と逆行運、あなたはどっち？
 - ▶ 心のバイオリズムは作物の成長過程と同じ！？
3. 心のバイオリズムを活用したスケジュール管理
 - ▶ 自発的に動く日、受動的に動く日があるという事実
 - ▶ 1年のテーマ、1カ月のテーマ、1日のテーマを知る
 - ▶ テーマにあった「大切にしたい意識」を知り、それにあったスケジュールを立てる

日時

2026年 2月12日 木

18:30～20:30 (受講時間) (2時間)

会場

問屋町会館 1階会議室

青森市問屋町2丁目17-3 TEL.017-738-4711

- 対象者：自分のリズムを把握し高パフォーマンスを発揮したい方
- 定員：15名
- 受講料：4,300円(税込) ※受講者には、個性診断カルテ・能力診断・本質レポートをご提供いたします。
- 申込締切：2月5日(木) ※先着順締切、お早めにお申し込みください。

■ 講師紹介



個性心理學®研究所総本部
認定講師/認定カウンセラー

柴田 賢治 (しばた けんじ)

約6年半の営業経験を経て独立し、インターネット接続、パソコン設置設定等の出張訪問サポート業務に従事。
2012年に「個性心理學®」に出会い人生が激変。翌年、認定講師となり、個別診断や個別相談をスタートさせ、講座も多数開催。
青森県を中心に、個性の楽しさと可能性を伝える活動を続ける。

BUSINESS
SCHOOL

