

～ビジネスマン・ビジネスウーマン自身を、そして組織を活性化させるための処方箋さしあげています～

セカンドライフセミナーのご案内



Aurora Biz



はじめに

～素晴らしいセカンドライフを送るために～

- 先が見えないよう目隠しをして歩くと、人は誰でも不安や恐怖でなかなか前に進めません。それが、もし自分の進む道が目の前に明確に現れたとしたら、その不安な気持ちが解き放たれ、真っ直ぐに軽やかに前進していけることでしょう。その道が、自分の好きなものであれば、より楽しく行けます。

自分は何がやりたいのか、何のために生きているのか、わからない人が沢山います。人は皆、何かの目的、自分のやりたいこと、自分にしかできないことを探したいと思っています。

でも、もうこの年なので・・・と思ってしまうのが、人間です。定年後には、20、30年という時間があります。また、生きている手ごたえや社会の役に立っているという存在感を得るために、30、40代からセカンドライフ、サードライフに対する準備をしても早すぎることはありません。生涯ライフを考えることは、自分の生きる意味を問い質すことにもなり、自分がどこに価値観を置いているのかが見えるようになります。

ゆとりを持ち、自分を長い目で見て、生涯を見通した人生設計を考える時代が来ています。

- 豊かな人生を送るための3つの柱(生きがい・健康・家庭経済)を中心に個人々のライフプランを作成していきます。



セミナー内容(生きがい・やりがい)

■ 自分の生きがい、やりがい探し

■ 現状の認識・自己分析

- ・定年後の時間は、今まで働いてきた時間に匹敵します。この時間をいかに楽しく豊かに過ごせるかは、今からの準備次第で決まります。
- ・心と身体の関係
- ・心のあり方

■ キャリアの振り返り(自分の仕事年譜を作る)

【グループワーク】

自分の中に眠っていた、新たな気づきが生まれます。

○ パラダイムシフト

- ・自分の思い込みに気付く → 価値観の枠組みを外すことにより、今までのパターン化された行動や思考に違いを創る。

○ ブレインストーミング(可能の会話)

- ・自分が本当にやりたいことを探求する → 自分が気付いていない、新たな生きがい、能力を発見、開発する。

○ 将来のビジョンを明確に描く(1年後・5年後・10年後)



セミナー内容(健康)

- 健康の基本原理
 - ・よい血を造る
 - ・血の循環をよくする
 - ・呼吸の仕方
 - ・食べ物の選び方
 - ・食べ物の調理法
 - ・食べ物のかみ方
 - ・水の賢い飲み方
 - ・身体の温度管理
 - ・眠ることの効用

- 考えのコリをほぐす
 - ・バランス法

- コミュニティ力をつける
『相手の性格を見分けて適切につきあう法』
 - ・性格の決まり方
 - ・性格の見分け方
 - ・性格毎の接し方
 - ・性格別の改善法

- タテのつきあいからヨコのつきあいへ
 - ・家族とのつきあいを振り返る
 - ・元部下や元上司とのつきあいを振り返る



セミナー内容(家庭経済)

- これからのライフプラン(生活設計)とは
 - ・ なぜライフプランが必要なのか
 - ・ 従来の老後の生活設計が通用しなくなった
 - ・ ライフプランを実現するファイナンシャルプラン

- 将来設計がイメージできるキャッシュフロー表
 - ・ 事前課題で自分のデータを準備
 - ・ 60歳以降の収支シミュレーションと退職金、企業年金を反映させた事例を基に説明

- 上手な家計資産の運用・管理術～物価上昇に負けない運用とは～
 - ・ 金融資産、ローン状況一覧表を作成して資産・負債を把握する
 - ・ 金融商品の性格をよく知ることが上手な家計運用の秘訣
 - ・ お金に目的を持たせると家計の運用が分かりやすくなる

- 低金利時代の住宅ローンの賢い返済法
- 見直してみませんか？あなたの生命保険

- どうなる年金制度と自分の年金
 - ・ 年金って一体いつからいくらもらえるの？
 - ・ 働くと調整される在職老齢年金(年金の4つの選択肢)
 - ・ 遺族年金ってどのくらいもらえるの？

- 老後資金はどのくらい必要？
- 60歳以降の医療・介護をどう考えるの？
- 退職金と公的年金の税金