

仕事・育児・家事・チャレンジと4足の草鞋を履きこなし 精神的・経済的自由を手に入れる問題解決プログラム



「忙しい」がいよいよ深刻な人生のトラブルになってきた
と感ずることありませんか？

- ・かわいいはずの子供に言ったことのない言葉が出てしまった
- ・夫の顔を見るのが正直つらい瞬間がある

よくよく考えるとどこにでもある「忙しい」だけかもしれない
しかしそれがいよいよ深刻な悩みになってきている。
そうならないために早めにを受講してください

「忙しい」は風邪と一緒に万病のもと これを放置すると人生すら壊しかねません

母、主婦、医師、挑戦の4役をこなせる様になった
オリジナルメソッドがあります。

時に諦め、時にふさぎ込んで落ち込む日常を。これで立て直しました。
もう忙しいには負けません

-【オリジナルメソッド】-

- | | |
|-----------|-----------------------|
| ・ マインドセット | 子育ては自由やお金を搾取されるだけではない |
| ・ 時間管理 | 手抜きではなく手数を減らす方法 |
| ・ 精神安定 | 子育て中のイライラ・クヨクヨを払拭するコツ |
| ・ 目標達成 | あなたの夢実現へのサポートをします |

-【習得研修のご案内】-

3か月一緒にトレーニングしましょう。研修費 3か月 330,000円（税込み）

お申込み

申し込み：お問い合わせはメールで

hotcreamlate@gmail.com

丹慶 遥 医師（家庭医専門医、総合診療科、産業医）

はじめまして、丹慶 遥（タンケイ ハルカ）です。

3人の子供の母であり、主婦であり、職業として医師をしています。

医師としては通算16年働いており、年間6000人ほどの患者様をみております。

1年の産休・育休を経ては職場に復帰し、後進指導も休みなく行っており、コーチングの技術にも長けております。

育児中の悩みや職場復帰などの悩み相談を受ける機会が多く、

同じような悩みを抱えている方のサポートをと思いこの度プログラムを作成しました

仕事・育児・家事・チャレンジと4足の草鞋を履きこなし 精神的・経済的自由を手に入れる問題解決プログラム

現在共稼ぎ所帯は70%に迫ります。（2000年ごろまでは50%未満）急速に女性に対する負担が重くなり、女性はもう一段階上に行かないといけない世の中になりました。社会のせいにして、家族のせいにして。自分をいじめすぎない、その上で自分らしく生きていく。仕事を持つこと手放さないことは当たり前、当然家事と育児もこなす。しかしそれだけではやらされていることばかりの人生に。それでは自分に満足できないですよ？悔しいですよ？だから4足目の草鞋を履きましょう。健康的なままで、何かに挑戦するという4足目の草鞋を履けるサポートを私が致します。

Phase	オリジナル メソッド	PROGRAM
Phase1	マインドセット	<ul style="list-style-type: none">◆ セルフマインド診断 現状の自分の仕事や育児のマインドがどのような状態か30分で診断します。ここでしっかり考え方を変えましょう◆ あなたの人生の軸を見極める あなたが人生で何を大事にしたいのか言語化することで、今後の向き合い方が劇的に変化します
Phase2	時間管理	<ul style="list-style-type: none">◆ 育児・家事・仕事と両立するためには時間管理は必須です 時間はお金以上に資産でもあります。 やり方を整頓すれば、時間短縮は可能です。 手を抜かず、手数を減らして、無理なくやり切り時間を生み出しましょう
Phase3	精神安定	<ul style="list-style-type: none">◆ 子育て・仕事で使えるアンガーマネジメントの方法◆ 人への頼み方；頼ったらいいというけれど、頼り方なんて教わったことがない。むしろ頼むこと自体、気が引ける。そりゃそうです。頼むこと自体が一冊の本になってしまうくらいのものであります。頼み方にも、もちろん方法があります。子育てはみんなでやっていかなければならないのですが、そこには絶対的に母親の了解なしにはみんな入れないという暗黙のルールがあります。頼み方をマスターし、心を軽くしませんか？
Phase4	目標達成	<ul style="list-style-type: none">◆ 具体的な目標達成のやり方 誰もがおなじやり方ではうまくいきません。 一番最初に手を付けるべきこと。最初の一步の作り方。 例えば：資格試験の取り方、ダイエットで◎kg痩せるなど

お申込み

申し込み：お問い合わせはメールで

hotcreamlate@gmail.com

◆ 3か月の集中トレーニング ◆

本当はこのスキルを習得するには1年は必要かもしれません。
しかし、皆さん、最初に1年と聞くとストレスに感じるらしいのです。

本当に必要なポイントをとにかく一通り手に入れることを目的に、
3か月で習得できるように設計しました。時間が無くなり切る前に早めに受講してください