



なでしこスクール

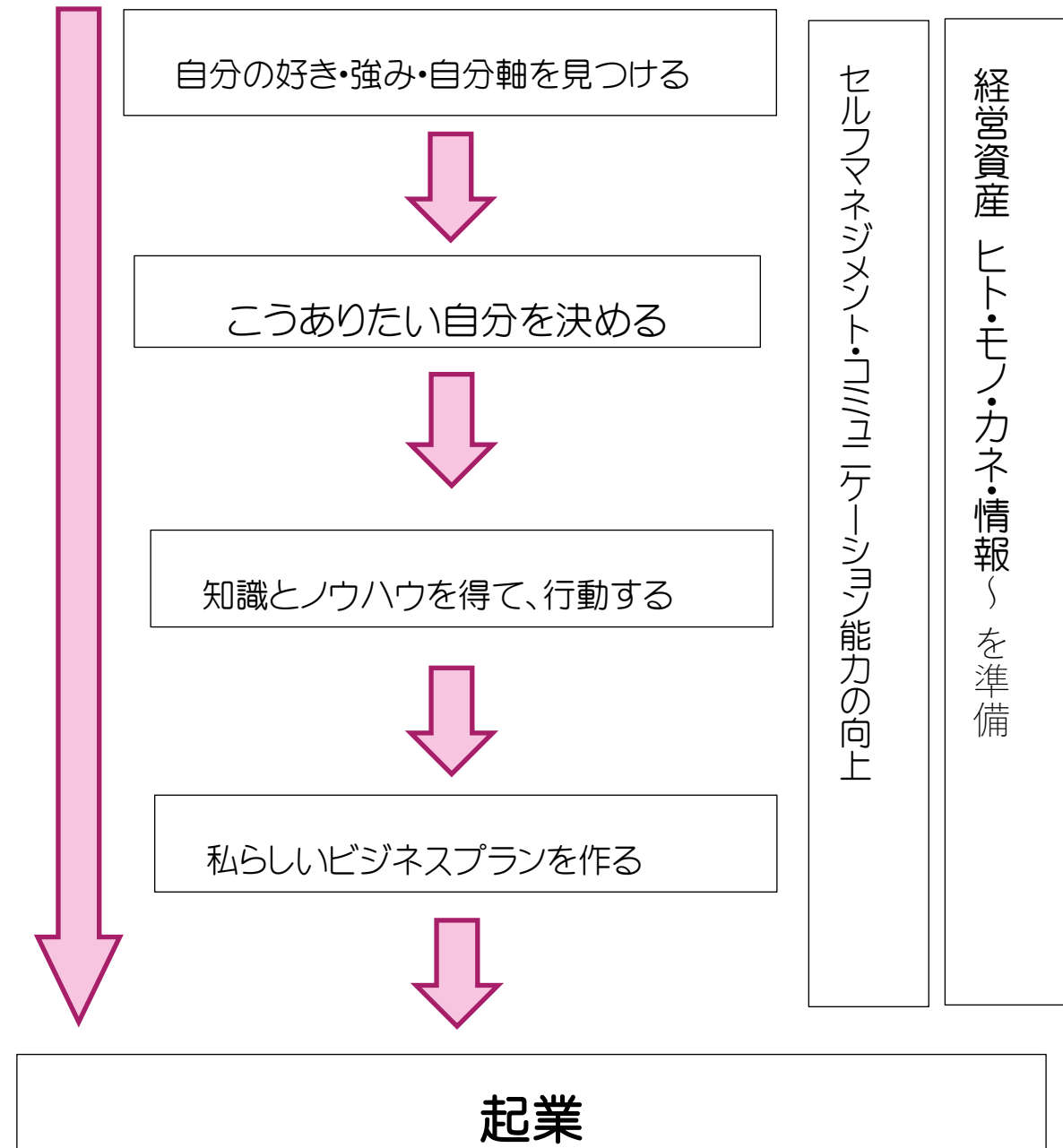
起業オンラインコース

第1回

【自分軸の構築】



起業までの流れ



起業コースのゴールは、

『「私らしいビジネスプラン」をつくってスタートする』です。

**■起業家になるために最初にすること**

_____ 思考から _____ 思考へスイッチを切り替える。

■起業家になるために1番大事なこと

「

」

■上手な失敗の仕方

良い失敗⇒ _____

良くない失敗⇒ _____

■「私らしく働く」ための5つの法則

1. ご縁を大切に
2. 笑顔で GiveGiveGive
3. 「ありがとう」が口癖
4. 自分の心にいつでも素直に正直
5. 何でも出来そう♪



■起業ノート

【使い方】

- できるだけ常に持ち歩く
- 何冊も使おう
- 愛着がわくもの
- 誰も見ないので、ありのままのことを書く。

【書く内容】

- 最初のページに、起業する日にちを堂々と書く。
- 次ページに起業に対する想いを書く。(何ページになってもOK!)

わくわくする気持ち、不安な気持ち、売上・利益目標、何でも。

- 起業のメリット・デメリットを書く。

上記を書いたら、あとは何でも自由に書く。とにかく何でも書き留める！

- 行ったお店での経験(このお店のここがイイ、この残念なサービス私だったらこうする等)

■起業家になるためセルフマネジメント能力の向上

①「マインドマネジメント」

②「タイムマネジメント」

一ヶ月の稼働時間＝_____時間

一ヶ月の平均時給＝_____円



③「マネーマネジメント」

『 』

給料『 』

起業『 』

お金≠『労働の対価』

お金=『 』



自分軸・自分の強みを見つける

⇒自分軸講座資料

“自分軸”の見つけ方



テーマ 1 自分の価値観発見ワーク

●自分が「好き♪」と思うことを100個集めましょう。

(例: コーヒーが好き、散歩が好き、本が好き、つい鼻歌が出る瞬間が好き 等)



11-20

21-30

31-40

41-50

51-60

61-70

71-80



81－90

91－100

●「好き ♪」100 個のうち、寝るのも忘れるくらい夢中になれることは何でしょう。

●これはしたくない、と思うことをすべてあげましょう。

(例:細かい作業はしたくない、人と会わないのはいや 等)



テーマ2 自分の棚卸ワーク

●学生時代、達成感を感じた出来事は何でしょう？いつ、どんなことで、どのように感じましたか？3つ集めましょう。

1

2

3



テーマ3 自分の強み発見ワーク

●(一つ前の質問の中で)達成感に繋がったあなたのスキルや能力は何がありましたか？ (例:発想力、企画力、人を繋げる力、行動力、継続力 etc.)

ここで出てきたワードがあなたの強みの一つの側面です。

●今までお金と時間の両方を費やしてきたことは何でしょうか？

ここで出てきたことがあなたの強みの一つの側面です。

●これまでの人生で、人に良く言われた言葉は何でしょうか？ 思いつく限りあげてください。ここで出てきたポジティブなワードがあなたの強みの一つの側面です。



●親やパートナー、友達など親しい間柄の人に、自分はどんな人間なのかを聞いて書き出しましょう。ここで出てきたポジティブなワードがあなたの強みの一つの側面です。

●これまで出てきた強みの一つの側面のキーワードをまとめましょう。



テーマ4 自分軸を見つけるワーク

●何でも叶うとしたら叶えてみたいことを100個集めましょう。

1-10

11-20

21-30

31-40

41-50



51—60

61—70

71—80

81—90

91—100



●100個の叶えたいことを元に、何の制約もなければ、どんな風に豊かに暮らしたいですか？

●どんな環境・どんな人たちに囲まれて仕事をしたいですか？

●自分の理想の仕事スタイルで仕事をして、豊かな暮らしができていたら、どんな女性になっているでしょうか？（話し方、服装、立ち居振る舞い、考え方 etc.）

※その中から今からできるタスクを三つ選んで、その理想の自分になって毎日生活しましょう。

●理想の「私らしく働く」ことを実現しながら、豊かな暮らしをするには、年収がいくらあればよいでしょうか？



●実現したい年収から月収を割り出し、更に2で割り、2週間単位での理想の働き方をシュミレーションしましょう。

月	火	水	木	金	土	日

月	火	水	木	金	土	日

今までワークで見てきた自分の価値観・強みを踏まえ、あなたの自分軸を言葉にしましょう。

私の自分軸は、

「

」

です。



■課題 1

【1】家族、信頼できる友人、将来お客様になりそうな人、知恵を借りたい人、等に独立する日を宣言する。

【2】常にノートに書く。

【3】ワークを楽しんで全て行う。

【4】自分が決めた理想の自分になって毎日生活しましょう。

【5】3年後の自分がどうなっていたいのか具体的に決めて、ノートに書く。

【6】「すぐやる宣言」をして、実行しましょう。

①マインドマネジメント ②タイムマネジメント ③マネーマネジメント