

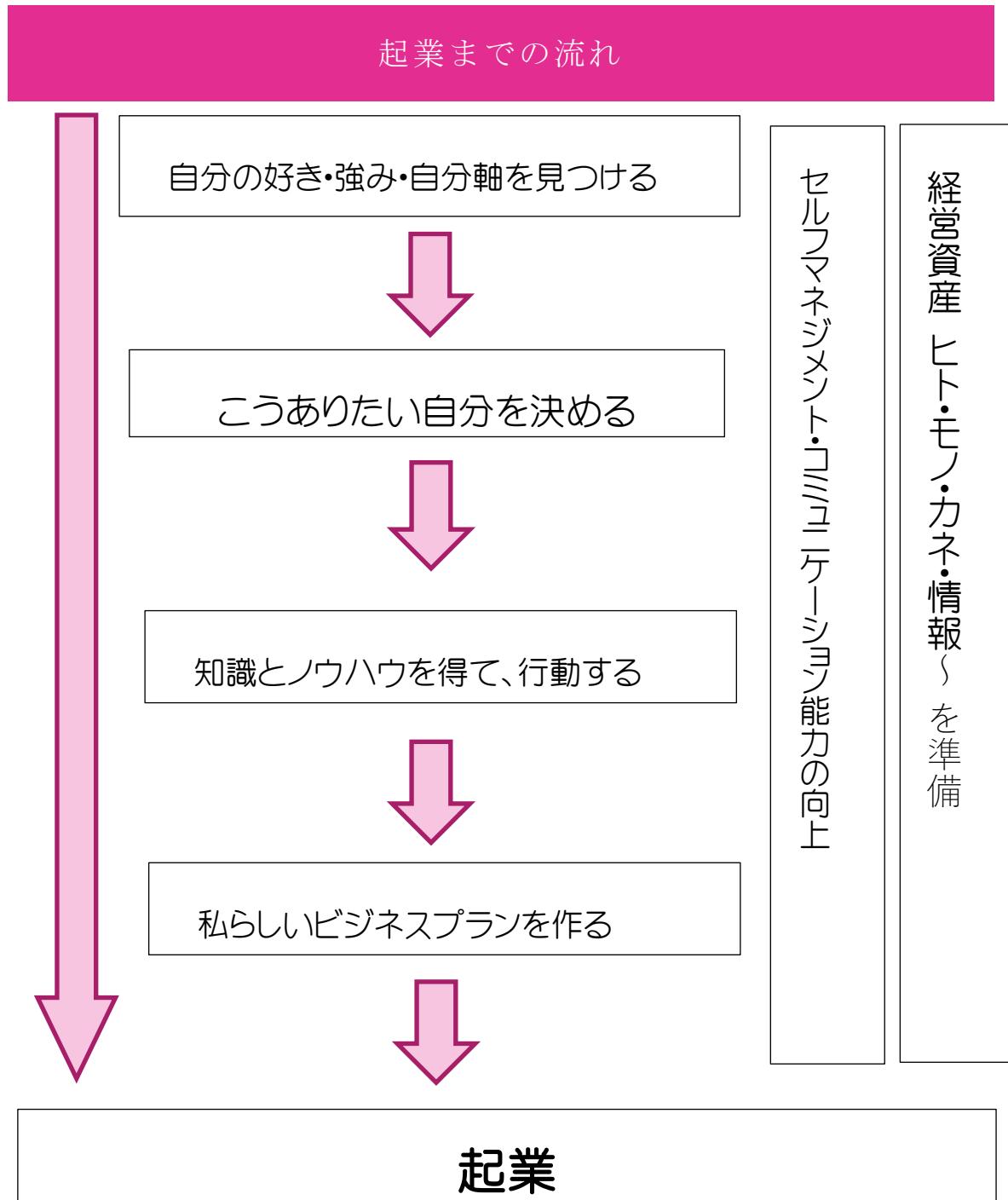


# なでしこスクール

## 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)

1-10



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。

●今までの人生で、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てみたいですか？

●どんな環境・どんなん人たちに囲まれて仕事をしてみたいですか？

●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？



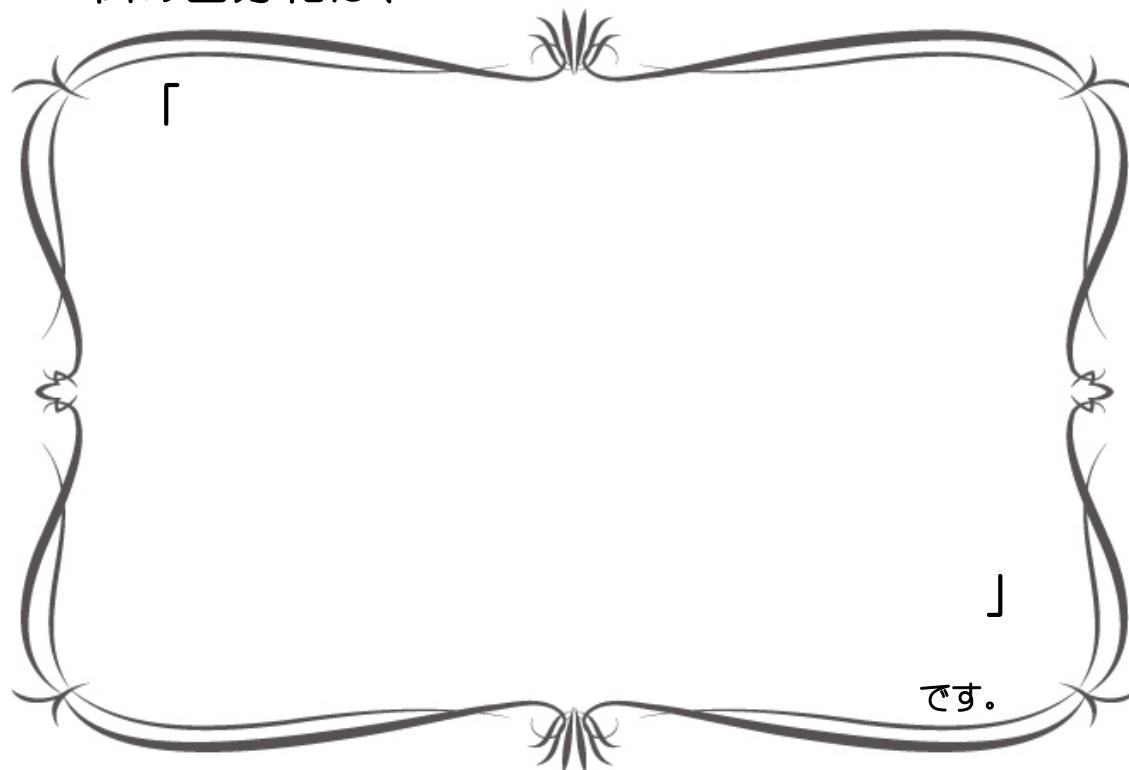
- 実現したい年収から月収を割り出し、更に2で割り、2週間単位での理想の働き方をシミュレーションしましょう。

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、





## ■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