

ビジョン・ナビ・セミナー

セミナー受講料
+
SEQ 2回受診料
9,800円

大学生活の最初の一歩があなたの可能性を広げる

4年後の将来を見据えて
「やりたいこと」「やるべきこと」を考える

高校から大学って
実際何が変わるんだろう…
このまま何となく始まっちゃって
いいのかなあ

普通の友達もほしいけど
まじめな相談ができたり語れる
友達ができるといいなあ

大学生活…
何からはじめたらいいかわからない
大学生活悔いのないようにしたい…
充実させたい…

そんな方のために作られた生協オリジナルセミナーです



1日目

大学生活を知る
見通す

2日目

自分を
知る
課題発見

大学生活での
目標設定

SEQ
1回目

挑戦!
実践!



3日目

自分の変化に
気づく

今後の行動計画を
改善する

SEQ
2回目

迷ったひとほど
来て良かったを実感

昨年参加した先輩から、今年の新入生へのメッセージ

受講して後悔はしません!
学校では教えてくれないけれど、今後社会に出てからも役立つ知識が学べます!

大学に入学したからこそ、そこをゴールにしないために動く必要がある。そのためにビジョンナビセミナーはプラスにはたらくてくれると思う。

当初の目的がどんな理由であれ、ビジョンナビセミナーに参加することでコミュニケーションの方法や自分の特徴、さらには社会に出ていくときに必要なことなどを学ぶことができるので、ぜひ参加してほしいです。

ビジョン・ナビ・セミナーを通じて 大学生生活の目標を考えてみませんか？

1日目



大学生生活をイメージ

- 大学での学び、充実した大学生生活を送ることの意味を考えます。
- 就職活動や実習、インターンシップで必要となるコミュニケーションスキルを学びます。

日時 4/13(土) 13:30~16:30

場所 酪農学園ホール2F生協食堂内

講師 赤坂武道先生 [GCDF-japan キャリアカウンセラー]

キャリアカウンセラーによる講演

- 大学生活と大学の学びを充実させるためのコツ
- 就職活動や将来を見据えたキャリアデザインの描き方

ワークショップ - 充実した大学生生活をデザインする

- 目標のためのワークショップ
- 行動計画づくりのためのワークショップ



~~~~~  
講座前は、充実した大学生生活を送りたい  
と思っていて、また、受験が終わり、大きな  
目標が既に達成されてしまっていたので、  
大学生活における新たな明確な目標を見  
つけたと思い参加をしました。  
~~~~~

2日目



自分の強み・課題を知る

- スチューデントEQを使って今の自分を客観的に考えます。
- 大学生活を通して「なりたい自分」像を具体化します。

日時 4/27(土) 13:30~15:30

場所 酪農学園ホール2F生協食堂内

講師 SEQアドバイザー

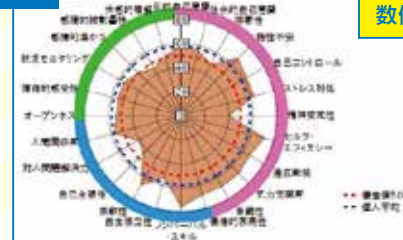
SEQアドバイザーによる解説

- SEQのスコアの正しい読み方
- SEQを活用した成長課題の設定

先輩の体験談から学ぶ

- 先輩の成長体験談から、具体的な行動計画を立てる

4月



SEQは行動を
数値化しています

~~~~~  
私は自分の感情を調整したり、表現したりする  
ことが得意なんだ!逆に他人とトラブルがあっ  
た場合に弱いみたい…。3ヶ月、人間関係の調  
整に意識を向けてみようかな?  
~~~~~



今までは目標を立てても、長く続かなかつたり、自分の直したいところがあっても行動に移すことができなかつた。変わるように日々意識して行動してみたら、ずいぶん継続できるようになったし、PDCAサイクルを実行できる自分に自信が少し持てた。SEQで自分の課題が明確に発見でき、変化が実感できたのは大きかった。



大学生活スタート



3日目



振り返る・計画する

- スチューデントEQを6月頃に受診します。
- 4月から6月の行動の変化を分析します。
- 将来を見据えた夏休み以降の行動計画づくりをします。

日時 7/13(土) 13:30~15:30

場所 酪農学園ホール2F生協食堂内

講師 SEQアドバイザー

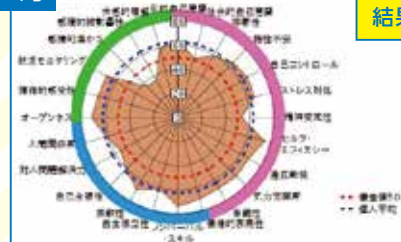
SEQアドバイザーによる解説

- SEQの結果を元に3ヶ月間の変化を振り返る

先輩と一緒に考える

- 先輩と一緒に夏休み以降の行動計画を考える。

6月



行動が変われば
結果も変わります



友達とケンカした時に「なんで、あの子のはんなことを言うのだろう」と考えてみることをしたら、自分の気持ちの整理がつくようになった!! 「人って変わるんだ!!」と思った!

CHALLENGE!!



行って良かった、すすめて良かったビジョンナビセミナー



娘

参加したことで、自分の考え方の特徴を知ることができ、4月からの新しい大学生活に大いに役立ちました。「大学生になること＝社会に出ること」がどういうことかというのを、講師や先輩の体験談を交えて聞くことができたのも、高校を卒業したばかりの私にとって有意義でした。

兄弟の中ではじめての大学進学だったこともあり、親としても何をどうして良いのか分かりませんでした。入学前に大学に向かっているいろいろ知ることや大学生活をはじめめるための心構えができたようです。参加をすすめて良かったと思います。



母

申込方法

パソコンからの注文の場合

1. 酪農学園生協のWebにアクセス

「酪農学園生協」で検索、または
<https://www.hokkaido.seikyou.ne.jp/rakuno/>

2. 「受験生・新入生の方へ」→「ビジョンナビセミナー」順にクリック



イメージ画像 実際の画像とは異なります。

スマートフォンからの注文の場合

QRコードをスキャン



酪農学園生協 教材の準備・購入

1. 「購入はこちら」をクリック

2. ID・PASSの入力画面がでたら、以下を入力

ID

PASS

お支払い方法

■ クレジットカード払い

VISA / MASTER / JCB /
ダイナースクラブ
(分割は最大24回まで)

■ コンビニ払い

セブンイレブン / ローソン /
ファミリーマート /
デイリーヤマザキ /
ミニストップ / セイコーマート

ID・パスワードは冊子でご確認ください。

受付中!



イメージ画像 実際の画像とは異なります。