

2019 春の無料コーチングセッションキャンペーン

コーチングセッションを 体験してみませんか？

受付期間 2019年2月1日(金)～5月31日(金)

セッション料金 **今だけ無料**

応募資格 コーチングアカデミーのセッションを受けたことのない方(アンケートへのご協力をお願いします)

担当コーチからのメッセージ



牧田芳恵
Yoshie Makita

私は専業主婦として子育て中に、子育ての悩みや不安、イライラ、自分に対してのイラダチが募る日々を送っている時にコーチングに出会いました。数年間の学びを重ね日々それを実践していくと、自然と悩みや不安が解決できたり、ママ友との関係も楽になったり、人との関わりが円滑になったことを体感しました。

また、コーチングを学び始めたと同時に仕事をはじめました。子育てと仕事との両立生活の中でも悩みや不安がでましたが、コーチングを学び続けていたため、悩みや不安は減りコミュニケーションが楽になることを体感しました。さらに、「人生で大切にしたいもの」への自己理解が進み、夢や目標を持つことができました。

私のように人間関係で悩んだとき、自分を知りたいとき、人生の選択で迷ったとき、あなたが笑顔になる方法を一緒に考えます。そしてあなた自身の魅力・能力・才能を引き出し、心の中にあるあなただけの「答え」を一緒に探します。



赤羽陽道
Takamichi Akahane

「本当のあなたは何を望んでいますか？」

私は、あるボランティア団体の運営に係わり、そこでコーチングを活用しています。

ボランティアは「やる気」で成り立っています。そのため、やる気の低下やコミュニケーション不足を防ぐため、運営にコーチングの学びを活かしより楽しい運営になるよう実践しています。

また、自分自身が受けたコーチングセッションを通じ、自分の「もやもや」「悩み」は表面的、その裏にある予想外の「想い」に気がつく「本当の望み」に沿った行動をとりやすくなると知りました。

それに気づくのは苦しくてしんどいかもしれませんが、そんな「あなたのサポーター」として「あなたがあなたらしく輝く」のを楽しみに、伴走し続けることを大切にコーチ活動を行なっています。



田中真由美
Mayumi Tanaka

私がコーチングに出会ったのは、子供が高校生の時に私の一言から不登校～ひきこもりになったことがきっかけです。人に掛ける言葉や方法をもっと学ばなければ、と思い探している時に目に入ったのがコーチングアカデミーの記事でした。

コミュニケーションのスキルを身につければ、少しは上手く行くだらうと思って学び始めましたが、まず知ったのは自分についてでした。足りないものばかりに目が行きがちですが、コーチングセッションを通じて「自分には無い」または「足りない」と思っているものが、既にそこにあることに気づかせてもらえました。

自分のことをもっと知りたい、大切な人のために何かしてあげたい、いつも同じ結論になって足踏みしてる感じ…そんな心の声と一緒に寄り添って、あなたと未来・人と人をお繋ぎするお手伝いをいたします。

※日程・地域によっては、上記三人以外のコーチが担当する場合もあります。

セッションってどんなもの？



① 考えたいテーマについて話していただき、コーチからの質問にお答えいただくことで考えを深めていきます。

こんな人にオススメ！



自分の個性や魅力に気づき、自分らしい人生に向けて行動できるように！

自己理解・自己成長

行動力・意欲 up

目標達成

人間関係

子育て

コミュニケーション上手



職場でのコミュニケーション力がupし、自分も周りも充実して仕事ができるように！

仕事の効率 up

部下の育成

モチベーション up



体験された方の感想

セッションをどのようにしてもらえると楽しみにしていた。自分の中の何を解決とか考えていなかったけど、思いのまま話していたら、自分の中に辛かったことがまだ残っていたのに気づけた。知れて良かったです。(坂城町・50歳・女性)

具体的な次の一歩が明確になった。自分にとっては行動しないことが恐怖なのだとわかった。コーチが丁寧に導いてくれた。一つ一つを丁寧にみることによって、自分の目的や不安になる原因に気づけた。(長野市・45歳・女性)

日頃から子どもをあまりほめていないことがわかった。普段の自分に気づくことができた。(長野市・39歳・女性)

コーチが書き留めてくれていた内容を、再度声に出して確認してくれたので、自分の考えを整理できた。(長野市・34歳・女性)

話しているうちにやるべきことに気づいた。次にやるのが具体的に見つかった。(塩尻市・53歳・女性)

自分が何にイライラしていたのか、どうなりたいたのか、ぼんやりしていたものがとてもハッキリした。また具体的に始めることを示して頂いたことは、新鮮な感じでした。何を話しても否定されないで、ついどんどん喋ってしまいました。話しているうちは気づかなかつたけど、ノートに書いて頂いた文字を見て初めて気づいた感じです。(伊那市・45歳・女性)

お申込み・お問い合わせ先

コーチスクエア事務局 (長野駅より徒歩5分)
(〒380-0823 長野市南千歳1-3-7 アイビススクエア2階)

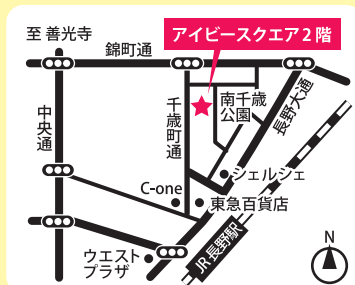
Tel 026-228-8676 (受付: 平日 12~19時)

mail coachsquare@gmail.com HP http://www.coach-s.net

こちらからでもお申込みできます



<https://goo.gl/ajGLZE>



「2019 春コーチ 無料セッション」申込書

FAXにてお申し込みの場合、下記の項目にご記入いただき、送信してください。

FAX: 026-217-5341

氏名	(ふりがな)	(男・女)	↓ご希望の連絡方法に○をつけてください
		(歳)	
お住まいの市町村			<input type="radio"/> (mail)

※お申込み後3日以上経過しても事務局からの連絡がない場合は、受信が完了していない場合がございますので、お手数でもお電話でのお問い合わせをお願い申し上げます。
※コーチスクエアでは個人情報保護法を遵守いたします。頂いた個人情報はサービスに関する情報のお知らせのために使用いたします。