

2020 春の無料コーチングセッションキャンペーン

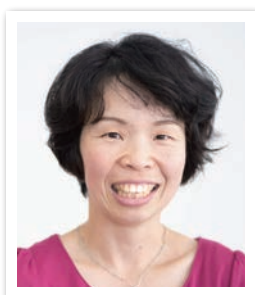
# コーチングセッションを 体験してみませんか？

受付期間 2020年2月1日(土)～5月31日(日)

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



田上節子  
Setsuko Taue

自己イメージという言葉聞いたことはありますか？一言でいうと、「自分のことをどう思っているか」ということです。私はコーチングセッションを受け、この「自己イメージ」を認識するようになりました。コーチングを学ぶ前の私は人間関係が苦手なで悩んでいました。そこでそれをテーマにコーチングセッションを受けたところ、自分に対する根深く悪い自己イメージがたくさん出てきました。  
・人と仲良くしない「一人でさみしい人」・友達が少ない・人と楽しくおしゃべりできない… などなど～しかしコーチから「これを肯定的に言い変えたら？」という質問を受けハッと、【自立した女】という言葉が出てきました。ただ言葉の言い換えかもしれませんが、随分と気が楽になり、人付き合いも楽になりました。コーチングセッションを受けることで、このように新たな視点を得たり視野が広がるきっかけになったりします。私はコーチングを通し全力で、あなたの欲しい未来を応援します。



中川房子  
Husako Nakagawa

私は以前より自分に自信がなく、人とうまくコミュニケーションがとれず落ち込むことばかりでした。コミュニケーションについて本を読んだり、セミナーを受けて学んでも、実際に行動にうつすことができませんでした。しかし、コーチングアカデミーで学び始め仲間とコーチングセッションの練習をしていく中で、「自分が何を大切にしている(生きている)のか」ということに気が付きました。そしてその大切にしているものを大切にするための選択をしていくと行動が起こせるようになり、自信のなかった自分が、なりたい自分に近づいている気がしました。今も「なりたい自分になるための努力ができて」「問題が起きても、私にはコーチングがあるから大丈夫、きっと克服できる」と思え、心がスッと晴れます。  
そんな私だからこそあなたのお話を、とことんお聞きして寄り添いたいと思います。まずはセッションで気軽にお話してみませんか？



根本英子  
Eiko Nemoto

コーチングを学び始めて4年。今は生活の随所にコーチングが活きています。そもそもコーチングに興味を持つきっかけは「心の勉強を深めたい」でした。当時の私は、子育てと仕事の両立に行き詰まり退職、不妊治療など、重要な選択を迫られる場面にたくさん遭遇していました。そしてラッキーにもそのタイミングでコーチングに出会ったのです。  
コーチングを学び仲間とセッション練習を重ねていく中で、選択を迫られる場面の「今はどちらを選択しようか、私はどうしたいのか」と悩むときに、自分の個性(自分が人生の中で大切にしたいこと)や自分の価値観を大切に、迷うことなく選択出来るようになりました。  
みなさんも、コーチングセッションを体験してみませんか？一人で思い悩んでいるより、その答えが早く出ることを実感頂けると思います。

※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があります。