

2021 春の無料コーチングセッションキャンペーン

オンラインで
体験できます!

コーチングセッションを 体験してみませんか？

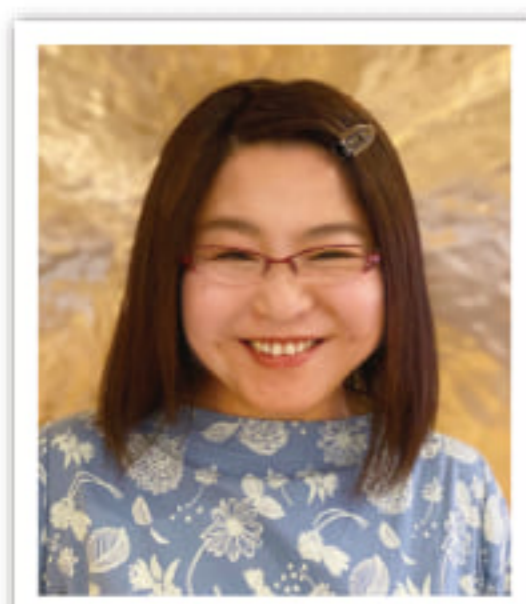
受付期間 2021年2月1日(月)～5月31日(月)

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ています)

セッション方法 オンラインまたは対面(どちらかお好きな方をお選びください)

担当コーチからのメッセージ



井手奈々
Nana Ide

あなたらしさを見つけ望む未来をともに創るお手伝いを

普段は介護の現場で対人支援の仕事をしていて、一生人と関わっていきたく、もっとコミュニケーションスキルを身に付けたいとの思いからコーチングを学び始めました。当時は職場異動でスタッフとの関係作りに苦慮していた時で、周りを変えたいという気持ちもありました。

けれどコーチングを学んで変わったのは、周りではなく私自身。仲間とのセッションや学びを通じ深く自分と向きあう中で、「自分らしさを大切にする」という事を知りました。

駄目な自分も含めて、私は私のままでいいと思えるようになったら、周囲との関係も自然と良好に。

未来を自由に創れるとしたら、あなたは何を大切にしたいですか。日常の小さな選択の一つ一つにあなたらしさがちりばめられています。それを丁寧に拾い集めて、言葉にしてみませんか。本当に大切にしたいものを見つけ望む未来を創っていく、その一歩をお手伝いします。



藤井寿恵
Hisae Fujii

自分の思いがわかり、理想がわかり、行動できる自分になる

私は、5年前にコーチングアカデミーに入校しました。

それは周りを変えたい。という気持ちと、学ぶことが好きだったから。

コーチングを学び、「人を変えることはできない。」けれど、「自分を変えることはできる。」ということがわかりました。

そして私は周りばかりを見て、自分のことを見ていなかったことにも気づきました。

そんな私でしたが、自分が変わると、家庭など見える世界が変わってきました。

コーチングセッションで、コーチの質問に答えようとする、「あ、こんなことを考えていたんだ」と気づき、「本当はこうなりたい」「これならできそう」と自分に向き合うことを体感できます。また思考の整理ができ、やる気も出てきます。一度試してみませんか？



森 正子
Masako Mori

完璧を目指さない自分を認める

私が考えるコーチングの良さ ①自分を客観視できる ②コミュニケーション能力が上がる ③自分軸が出来る
元々完璧主義で、全てに理想が高く、頑張り過ぎてしまい、家族にも「こうして欲しい」「やって当たり前」と思い、思う様にならないことにイライラ。振り返ると苦しい日々でした。

コーチングを学び、自分が何を大切にしたいか(個性)を知ることで、完璧でなくてもいいと思え、自分らしい選択が出来るようになりました。また相手の個性を知り、認めることで、円滑にコミュニケーションが取れるようになりました。物事を楽に考えられるようになり、気持ちの余裕が出来ました。自分の考え方が変化した事はコーチングによって得た最大の収穫です。

みなさんもこの機会にコーチングセッションを体験してみませんか。あなたの悩みの答え、私と一緒に見つけましょう。自分一人では思いつかないような答えが出てくるかもしれませんよ。

※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。

セッションってどんなもの？

望む未来

②テーマに関しての「なりたい自分」や「目標」を明確にしていきます。

③望む未来に向けてできることやアイデアを出していきます。

行動

コーチ (相談者)

クライアント (相談者)

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、相手の個性を大切にしながら、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



※対面またはオンライン、お好きな方をお選びいただけます

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か楽しみにしていた。自分の中の何を解決とか考えていなかったけど、思いつくまま話していたら、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思った。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ったけど、ノートに書いて頂いた文字を見て初めて気がついた感じです。(伊那市・45歳・女性)

お申込み・お問合わせ先

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://qr.go.page.link/C1Qyu>



「2021 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)	連絡先	↓ご希望の連絡方法に○をつけてください
			<input type="radio"/> (電話)
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。