

2023 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 2023年2月1日(水)～5月31日(水)

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)

セッション方法 オンラインまたは対面(どちらか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



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

5年前、私がコーチングを学び始めたのは、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。学んでみて、「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」ことがわかりました。私は周りばかりを見て、一番大切な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でも見える世界が変わりました。セッションでコーチの質問に答えようとすると自分に向き合い考えるから「こんなことを考えていたんだ」「本当はこうなりたい」「これならできそう」と自分の思いに気づき、やる気も出てきます。あなたの思いをみつけに来てください。

思い込みを外して、新しい世界を見よう！

「女性だから…、男性だから…」「子供はこうでなければ…」「人というものは…」「私の立場的には…」知らないうちに「常識」という名のワナに捕らわれていること、ありませんか？そんなつもりはなくても、自分が思い込んでいることって実はいろいろあるんです。一人ではなかなかその思い込みから抜け出せなかったりしますが、話を聴いてくれる人がいると不思議と頭の中が整理されたり、思いもよらぬ考えが浮かんだりします。「なるほど!」「そうだったんだ!」に出会うと、昨日と同じ景色が今日は違って見える、なんてことも。私と一緒に、新しい気づきに会ってみませんか？



堀内洋子
Yoko Horiuchi

※日程・地域によっては、上記二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？

- ② テーマに関して「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。

望む未来

行動



- 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

相手の個性を大切にしながら、楽しくコミュニケーションが取れるように！

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。一つ一つを丁寧に見ることによって、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。次にやること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のが、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) <https://forms.gle/VzQhLBdFbYBi3MpY9>

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



※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。