



仕事や子育て、
人間関係も変わる!?

コーチングを学んだ人の 体験談セミナー

コーチングアカデミーでコーチングを学んだ人達は、
どんなことを学んだの？学んでから意識して取り組んだことは？
コーチングを学んだビフォーアフターを、
コーチングアカデミーの卒業生や在校生がお話します。

Zoom
オンライン
開催

参加費 無料

2025年



1/18(土)

PM 20:00~21:30

2/19(水)

AM 10:00~11:30

3/9(日)

AM 8:00~9:30



ファシリテーター
コーチングアカデミー 長野校校長
森田 舞

【場所/オンライン (Zoom)】

各回、コーチングアカデミーの
卒業生・在校生お二人を迎えて体験談をお話ししてもらいます。

体験談セミナーを3ヶ月連続 開催!



コーチングを学んだビフォーアフターを、コーチングアカデミーの
卒業生や在校生が毎回2名ずつお話します。
実際に学んだ感想や質問・疑問を気軽に聴けるチャンスです。お気軽にご参加ください。

スケジュールはコチラ!



主催

Coach SQUARE コーチスクエア

コーチングをもっと身近に

〒380-0823 長野市南千歳1-3-7 アイビースクエア 2F

共催: コーチングアカデミー長野事務局

お申し込み QR コード

Tel 0120-40-3230

e-mail coaching.nagano@gmail.com



2025年 1/18(土)

PM 20:00~21:30



鶴木 貞男さん
社労士・北海道

「人との関わりが苦手」だけど
開業するには必要なスキル

2024年3月、約30年間勤務した職場を退職し社会保険労務士として開業しました。私がコーチングを学ぼうと思ったのは、人との関わりが苦手なため、今後社労士として活動するために必要なスキルと考えたからです。また、自分に自信がなかったため自分を肯定できるようになりたいと思っていました。コミュニケーションの方法や考え方などを学び、授業を受講することに自分が変わっていくことを実感しており、これからのカリキュラムも楽しみにしています。



堀内 洋子さん
会社員+副業・長野

コーチングの効果はじわじわと。
今はコーチとして活動スタート!

私が「コーチング」という言葉に初めて出会ったのは今から10年以上前。その後も何度か出会いますが実際に学ぶには至りませんでした。初めてのセッションではハッと気づいたり気持ちやすっきりすることはなかったのですが、後で思い返したり考えたりしているうちに「そうだったのか!」と。効果はじわじわとやってきました。そんな体験をたくさんの方にしてほしいと思い、現在はコーチとしての活動を始めています。

2025年 2/19(水)

AM 10:00~11:30



松山 佳奈子さん
在宅事務・長野

子どもには自分のようにな
って欲しくないけど…

自分の内面と向き合うことが苦手で、自分がどんな人間かわかろうとしないまま流されて生きてきました。一方で、子どもには同じようになってほしくないと思いながら、自分の価値観を押し付けていました。「子どもとの関係を良くしたい」「私は自分の人生を自分の意志で選びたい」、我が子にもそういう大人になってほしいとコーチングを学び始め、今は子どもを一人の人として応援できる自分になりつつあると感じています。



寺岡 裕子さん
社労士開業準備・兵庫

周りと比べて、振り回されて
疲弊してしまう危機感から!

3年前、当時3歳の娘を育てながら社会保険労務士として開業を目指していた時に、どうしても周りと比べてしまう自分に気づきました。開業したら、これからは全て自分で決断しなければならない。このままでは他人の評価を気にして、きっと振り回されて心が疲弊してしまう。そんな危機感からコーチングアカデミーの門を叩きました。今、自分の心と向き合う余裕ができ、さらに家族への声掛けが意識的にできるようになり落ち着いて過ごしている自分があります。

2025年 3/9(日)

AM 8:00~9:30



三浦 結花さん
社労士・鹿児島

自分の不足ばかり見ていた私。
今は自信が生まれました!

他人と比べて自分の不足な部分ばかりを見ていましたが、コーチングを学ぶ中で「自分が本当に望む未来」と向き合えるようになりました。その結果、自分の価値に気づき、セルフイメージを高めることの重要性を実感。自分を否定するのではなく、幸せで自分を満たしてあげられるようになり、未来に期待が持てるように。社労士として、一人の人間として、まず自分が満たされることで、そのエネルギーを周囲に広げ、誰かの力になれる存在になりたいです。



吉村 将英さん
会社員・長野

Z世代とのコミュニケーション
苦手意識を克服!
近況報告メールが来るまでに

「ご無沙汰しております!吉村さんに褒めてもらいたくて連絡しちゃいました!」転勤して半年、前の職場の20歳下の後輩からのメールです。以前は若者とのコミュニケーションに苦手意識を感じていましたがコーチングを学び、後輩と定期的にセッションし、話を全力で聴きその中で表情がパッと明るくなる瞬間や本人が何を大切にしているかを理解するよう努めました。今では交流を楽しみ、後輩自ら決め行動している姿を見守れることに喜びを感じています。

参加費

無料

開催場所

オンライン(Zoom)開催
ご自宅から気軽に参加できます!

お申し込み
QRコード

