

2022スペシャルオンラインセミナー

セルフコーチングガイド

～目標の達人 入門編～

- 日時：2022年(全3回)3月4日(金)、11日(金)、25日(金) 19時～20時半
- 定員：12名 ※定員になり次第締め切りとさせていただきます
- 講師：黒岩宏幸 & 田中信生
- 受講料：9,800円（税込み）

セミナー内容

第1回 3月4日(金)

☆コーチングとは&目標設定

コーチングとは何か、その可能性や機能する条件など基本的なことに加え、持つべき視点や原則を考えていきます。また実際に目標設定をすることでセミナーへのコミットを高めてもらいます。

※前半30分は田中先生の講話です。

第2回 3月11日(金)

☆セルフコーチングガイド

目標達成に必要なセルフコーチングのやり方を現状、目標、ギャップ、行動計画、フィードバックの順で考えていきます。尚、この回の終了後には希望者のみ個人セッションを受けて頂きます。

第3回 3月25日(金)

☆価値観、ゴールの明確化

永続的に目標を達成し続けるためには自分の価値観を知り、目標の先の目的(ゴール)を持つことが重要です。この回ではそれらをさらに掘り下げていきます。

トータル・カウンセリング・スクール

電話番号：0238-23-6439

FAX：23-6440

メール：info@e-tcs.com

所在地：山形県米沢市中央3-5-12

Webサイト：www.e-tcs.com

※お申し込みはHPからお願いします

コーチングの本質は目標達成

もっと痩せたいのにダイエットが上手くいかない、会社で昇進したいのになかなか評価されない、～したいのに上手くいかないと目標への道筋が思うように機能しない経験は誰しもあるのではないのでしょうか。

コーチングの本質を一言で表すのなら、

それは「**目標達成をサポートすること**」そのものです。

また良いコーチは必ずと言ってよいほど、クライアントが自らのゴールに向かって目標を達成し続けることを支援しています。コーチングが機能しているか否かはクライアントの目標達成の度合いとも言えるのです。

このセミナーでは、コーチとクライアントの双方向で行われるコーチングを自分一人で、つまりセルフコーチングで目標達成をしていく方法を学んでいきます。

また、ただその方法を学ぶだけでなく実際に目標を設定し、セミナー期間中にセルフコーチングを通して目標を達成することで成功体験を味わって頂くことも重要な目的です。期間中には実際のコーチングセッションもご用意しておりますので、この機会にコーチングに触れてみてはいかがでしょうか。

●コーチ黒岩宏幸プロフィール

福岡市生まれ 33歳

アドラー心理学をベースとしたコーチング、カウンセリングを得意としており、現在は企業でのビジネスコーチングを主としながら、個人へのコーチング、カウンセリングも行っている。

これまでにセッションを行ったクライアントは延べ400人を超えており、その経験を活かして独自のメソッド開発にも尽力している。

