

# 「コーチング」へようこそ！

WELCOME TO COACHING !

## コーチングとは

コーチングとは、あなたの力が最大限発揮されるように効果的に支援して、課題を解決し、目標に到達し、願いを実現できるようにする方法です。



## 一般的なコーチングのテーマ

コーチングに適した一般的なテーマには以下のようなものがあります。

- ◆ 人生の課題を解決するため
- ◆ 生活習慣の改善やダイエット成功のため
- ◆ 生き方や考え方を変えるため
- ◆ ストレスのある状況を克服するため
- ◆ 新しい挑戦をするため
- ◆ 経営課題について熟考するため
- ◆ 起業や転職をするため
- ◆ 人間関係を改善するため
- ◆ より良いリーダーとなるため
- ◆ 結婚関係の問題を解決するため
- ◆ 重要なプロジェクトの確実な遂行のため
- ◆ 教育や相続について熟考するため

### ❗ コーチングは以下のものではありません

- ✗ カウンセリングや心理セラピーを行なうものではありません
- ✗ 専門知識に基づいた講義やコンサルティングを行うものではありません
- ✗ コーチがトレーナーとなって訓練を与えるものではありません

## コーチの役割

コーチはあなたが前進して成功するように友として一緒に歩みますが、コーチングのプロセスにおける主役は、あくまでもあなたご自身です。コーチが主役になってあなたを教えたり指導したりすることはありませんので、ご注意ください。

コーチはあなたが考え、気づき、行動できるように、能動的傾聴、非限定質問、フィードバック、承認やチャレンジなどのスキルを使ってあなたを支援しますが、常に補助的な役割に徹します。考えるのも、選ぶのも、計画を作って実行するのも、すべてあなたご自身の権利であり、責任でもあるからです。

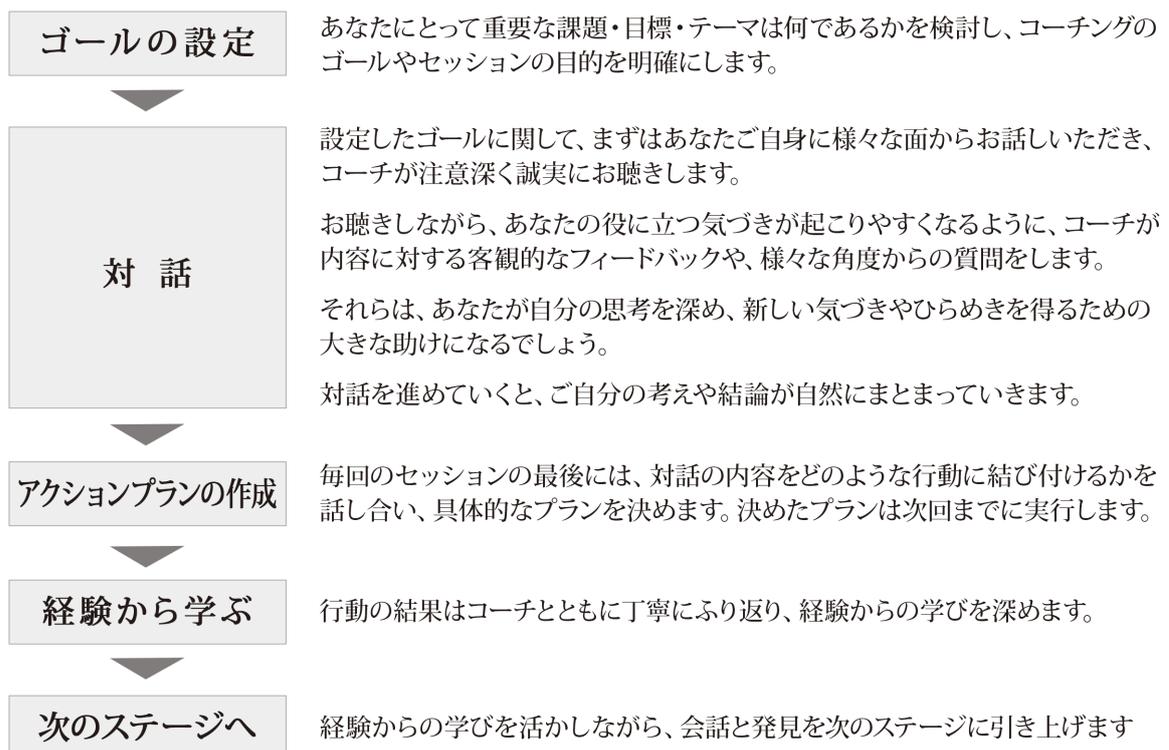


### ❗ コーチは以下のようなことは行いません

- ❌ あなたの問題の解決や目標の実現に対する責任を代わりに負うことはありません
- ❌ あなたがどうすべきかを代わりに考えたり意思決定したりすることはありません
- ❌ セッションで話された内容を当事者の同意なく第三者に報告することはありません

## コーチングセッションで行なわれること

コーチングはコーチとの対話セッションを通して、以下のような流れで行なわれます。



## 標準的なスケジュール例



A. 隔週1回 60～90分 × 10 (約5ヶ月間)

B. 隔週1回 60～90分 × 5 (2ヶ月半)

C. 毎週1回 60～90分 × 4 (1ヶ月間)

## 料金体系



60分×全 \_\_\_\_\_ 回 …… \_\_\_\_\_ 円

90分×全 \_\_\_\_\_ 回 …… \_\_\_\_\_ 円