



コーチングメニュー



■ お話聞かせて コーチング (ベーシックなGROWモデル)

基本のコーチングセッションです。
まず望み(Goal)と現状(Reality)を話し、
そのために何ができるか(Option)を考え、
最初に行う行動とその期限を決めます(Will)。
目標に近づきたい、その一歩を踏み出したいときに。

■ やったことの振り返り + その先へ コーチング

やったことを振り返り、これからすることを明確にするセッションです。
定期的に振り返りをする習慣がより充実した日々を作っていきます。
★ご希望者には書き込み式のワークシート(セルフ振り返り用)をプレゼント♪

■ 備えあれば憂いなし コーチング

「ダウンした時すること」「普段しておくといいこと」を考えます。アップ&ダウンに備え、憂いを減らして幸せを増やすセッションです。ポイントは「楽しみ・好き」を盛り込むこと！ミスや失敗をしてしまった時の反省会としてのご利用にも◎。

■ 怒りと対話する 人間関係 コーチング

イライラやストレスを言葉で一旦吐き出して、次への道を拓きます。
利害関係のないコーチだから安心して話せると、ご好評いただいています。
怒りについてのびのびと語り、どうしたいか、何ができるかを考えます。

■ ワーク&ライフ バランス コーチング

家庭&仕事、他者との役割&個人の時間など、2つのテーマの両立を目指す方へ。どっちつかずで迷いがある時、状況を整理したいときなど。ちょっと立ち止まって、やりたいことを叶えるために考える道筋をサポートします。

■ 価値観と自分軸を発見 コーチング

あなたの価値観と強みを発見するセッションです。これから進む道を見つきたい時、自分の価値観を知ることが可能性を開きます。進路を考える時、なんとなくこのままではいけない気がして変わりたい、という時などに。