

人生を楽しむ パーソナル・コーチング



目標達成と
想いの実現で
充実した人生を
楽しみましょう

コーチングの目的は「自己実現」です
家庭でも、仕事でも、社会でも…

自分らしい人生

充実した人生を楽しむ

そのために

コーチが、あなたをサポートします

コーチは、あなたの気持ちや価値観に焦点を当て
あなたの目標を共有し、あなたの想いに共感します
あなたが目標を具体化して行動し、それを達成して
想いの実現に向け前進することをサポートします

あなたとの会話(コーチングセッションと呼びます)により
課題を設定し、行動を促します

コーチが伝えるメッセージや質問が、気づきを起こし
モチベーションを高めて、行動の勇気を奮い起こします

一方、あなたも日常の中でコーチの役割を担っています
コーチが伝える小さなコーチングのヒントにより
あなたと人とのつながりで、大きな成果が得られます

★ パーソナル・コーチング ★

あなたとコーチとにより定期的に行うコーチング
セッションにより進めます

コーチングセッションのテーマは、あなたが決めます
ただし事前に決めなくとも、毎回違って結構です
あなたに関わるテーマであれば、制約はありません

コーチから指導や指示をすることはありませんが
コーチの視点で感じたことや提案、質問を伝えます

さらに、人とのかかわり方などのテーマでは
あなたがコーチらしく判断し行動するために
コーチング理論に基づいたアドバイスを提供します

[コーチング セッション]

頻度 : 1~2週間に1回

時間 : 30~60分/回

方法 : 面談または電話

テーマにより進め方などのご相談に応じます

問い合わせ先
株式会社 アクトMT

住所 : 東京都荒川区東尾久2-34-2

電話 : 03-3895-5353

E-mail: a.morito@kra.biglobe.ne.jp