2023 夏の特別企画

A とにかく話してみてください
今からもっとよくなる話をしましょう

B コーチングを知識で終わらせない
実践して活かしましょう！

こんにちは！コーチの浜端です。
夏本番、心身ともに活動的に開放的に過ごしたい季節です。
仕事にもプライベートにも充実した時間を増やしてほしい、疲れをほぐして、イキイキと楽しく何事にも取り組んでほしい、暑い夏を元気に乗りきってほしい、そんな想いを込めて、1対1でお話して、元気よく前進していただく特別企画をご案内します。
行きたいところへと着実に歩んでもらう。持っている本来の良さを発揮してもらう。今以上に笑顔になってもらう。その人の未来を一緒に見て対話するコーチングを20年(実績3,000時間)続けています。
この夏、「もっと良くなる」という視点からお話しませんか？あなたとあなたのまわりに笑顔が広がる話をしましょう！
(A)と(B)それぞれの詳細は、別紙をご覧ください。

日　程

2023年 **7月28日(金)・29日(土)・8月4日(金)・5日(土)**
8月16日(木)・18日(金)・19日(土)・25日(金)・26日(土)

各日ともに　10:00～11:00／13:00～14:00／15:00～16:00／20:00～21:00
※上記の日程からご希望の日時をお選びください。各日ともに前日18:00までにお申込みください
※上記以外でも調整可能な日もありますので、ご希望の方は予約フォームに沿ってご記入ください
（調整可能ご利用期間:7月28日～8月31日）

料　金

特別料金 6,000円
※1回1時間の料金です。期間中、お一人様につき1回ご利用いただけます
※2回目以降ご希望の場合、通常料金1時間12,000円となります

対　象

浜端と1対1で話すのが初めての方
※但し、勤務先の費用負担で浜端のコーチングを受けたことがある方も、今回自己負担の場合、特別料金にて1回ご利用いただけます

方　法

Zoom または 電話　※電話の場合、通話料はご負担ください

話す相手

プロフェッショナル・コーチ　**浜端（はまばた）　久美（くみ）**

人がいきいきと
笑顔で活躍する
明るい未来を
支援します☺

お申込み

http://www.a-relation.com/coaching-reservation/
お申し込み後、お振込み銀行口座とZoomのリンクアドレス、または電話番号をご案内します

お問い合わせ：アルファ リレーション α relation
URL http://www.a-relation.com　Mail info@a-relation.com
TEL 06-6730-1428

A とにかく話してみてください。今からもっとよくなる話をしましょう！

かかわりの姿勢

・現状から一歩進むきっかけをつくります
・問題や悩みを整理し、道筋が見えるきっかけをつくります
・心が軽くなった。すっきりした。これからがちょっと楽しみになってきた。やってみたくなってきた。そんなきっかけをつくります

・テーマは、仕事のこと、キャリア、人間関係（職場、家族、友人など）、ストレス、介護、先延ばしにしている大事なことなど、よりよくしたいことについて話してください

・あなたのいちばんの味方としてかかわります
・話したいテーマや目標・目的が決まっている人はそこに向けて、とにかく話してみてください
・目標がはっきりしていない人や悩んでいる人も、とにかく話してみてください
・小さな悩みでも、情けないと思うことでも、とにかく話してみてください
・今までにも人に話したけれど、解決の糸口が見つけられなかったという人も、あきらめないでとにかく話してみてください

・ネガティブな状況や出来事だとしても、ポジティブな視点から一緒に好奇心をもって見てみましょう
・「賢くあらねば」「いいこと言わなければ」は必要ないです。むしろ邪魔です。構えない、等身大がいいです。自然体で気楽に話しましょう
・雑談も大切にしています。雑談は不必要なものではなく、“お宝の山”と捉えています。視点を変えていきましょう

・守秘義務：　話された内容や個人情報は一切口外しませんので、安心して話してください

B コーチングを知識で終わらせない。実践して活かしましょう！

研修などでコーチングの基本やスキルは学んだけれど、仕事や日常でどのように実践してよいのかよく分からない。実践しているが、これでいいのだろうか？思うような効果につながらない。このような方には、一度、実際にコーチングを体験してみることをおすすめします。

「知識」としての理解に、コーチと話す・聴いてもらうという「**体感**」を通じての理解をプラスすることで、実際にどのように実践し活かしていくかを自ら考えるきっかけをつくります。
また、1対1の面談を効果的に行うためのヒントを得ることもできます。

《かかわりの姿勢》は、（A）と同様です。（B）では、『コーチングの実践に向けて』という目的をもって、テーマはご自身の課題、教育・指導、人間関係など、（A）と同じく、もっとよくしたいことについてお話しください。
実践するうえでの疑問や質問なども、遠慮なく話してください。

ご予約はこちらから　http://www.a-relation.com/coaching-reservation/

お問い合わせ：　アルファ リレーション α relation

URL　http://www.a-relation.com　Mail　info@a-relation.com

TEL　06-6730-1428