

ワタシ ミライ デザイン

Selfcoaching for Business
セルフコーチングプログラム

開催日

11/1(金)

10:00～/11:00～/13:00～/14:00～

ワタシ・ミライ・デザインのセルフコーチングプログラム for Business は、働くあなたを応援するコーチングです。
あなたらしく働きたいと願う、思いをカタチにするプロセス＝手順を実感していただけます。
例えば、こんなテーマでコーチングを受けてみませんか？

< 発 見 >

このままでいいのかなと思っている人、本当はどうなればいいのか、これからどうしたいかを発見するコーチング
それは、あなたの自分軸（価値観、ビジョン）の発見を手伝うプロセス。

< 実 現 >

目標を立ててもいつも挫折してしまう。挫折しない、自分らしい無理しないやり方で実践するコーチング
それは、自分軸（価値観・ビジョン）に基づいて設定した目標の実現を手伝うプロセス。

< 解 決 >

仕事のこと、人間関係など、今困ってることを解決するコーチング
それは、あなたが抱える問題について、「現場で実際にどんなことがおこっているか？」「それがどうなったらいいか？」
「そのために何ができるか？」に気づき、解決するのを手伝うプロセス。

人生 100 年時代を迎える現代、自分を変えていきたい、一歩でも前に進みたいという方へ。
ワタシ・ミライ・デザインのセルフコーチングプログラム for Business がお手伝いします！

お申込は **FAX：06-6210-5638**

【お問い合わせ】

TEL：06-6210-5635 担当：大西

貴社名

担当者名

参加者氏名

TEL

参加希望時間（○で囲んでください） ①10:00～ ②11:00～ ③13:00～ ④14:00～

※申込書にご記載いただきました内容は、個人情報保護法に関する法令を順守し、講座の目的以外で利用することはありません。

Selfcoaching Program for Business

目指す生き方、働き方を手に入れるための
準備・目標設定・行動・マインドの整え方を知り、
目標達成に役立つセルフコーチングプログラムを手に入れる。
完全予約制 個別対応コーチング



ワタシ・ミライ・デザイン セルフコーチングプログラム for Business

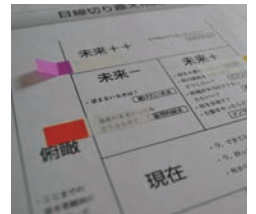
I このままでいいのかなと思っている人、 本当はどうなればいいのか、これからどうしたいかを**発見**するコーチング(1回90分)

あるデータでは、目標設定した95%の人が目標を達成していないそうです。
95%の人が本当にやりたいことでないことが目標になってしまっているからです。
セルフコーチングプログラムにより、その夢や目標が叶うとどう良いのか?価値観を引き出します。
そしてその価値観を満たすことができる実現可能な目標を発見することで、目標を達成できる自分になれるのです。



II 目標を立ててもいつも挫折してしまう。 挫折しない、無理しない自分らしいやり方で**実践**するコーチング(1回90分)

よく成功者の真似をしましょうといわれますが、自分のスタイルがわからないまま成功者の真似をすると混乱し、挫折します。
だから真似するだけではだめ。自分らしいやり方でないと続かないのです。
自分らしくないやり方で途中で挫折したら、目標が叶えられなかったばかりか、自分は頑張ってもできないダメな人間だとトラウマを残してしまうことも。
重要なのは、どうやったら楽しく、自分らしく続くやり方を探すことです。



III 仕事のこと、人間関係など、今困ってることを**解決**するコーチング(1回90分)

仕事の悩みや、職場やプライベートの人間関係は、時に夢を叶える行動にブレーキを掛けてしまう存在でもあります。そのブレーキは、自分の記憶や、心の中にある「過去の経験」で自信をなくし、行動しようとしても、一歩が踏めないという「心のブレーキ」によるものです。
目標を達成するには、自分と向き合い、心のブレーキを外す必要があります。あなたが抱える問題について、「現場で実際にどんなことがおこっているか?」「それがどうなったらいいか?」「そのために何ができるか?」に気づき、心のブレーキを外すことにより、解決するのを手伝います。



受講料
1回90分 10,000円(税抜)

申込方法
①mailにてお申込み
☐宛先は m-onishi@busi-st.com
☐タイトルに「セルフコーチングプログラム受講希望」と記載ください
☐希望のコーチング (例) I 発見コーチング II 実践コーチング III 解決コーチング 当日相談したい
☐会社名
☐お名前
☐ご連絡先(お電話番号)
☐希望時間 ①10:00~ ②11:00~ ③13:00~ ④14:00~
PCメールを受信しない携帯メールの方はお知らせください
折り返し直接ご連絡差し上げます。

②FAXでのお申込
☐表面に必要事項をご記入の上、FAX: 06-6210-5638 までお送りください
折り返し直接ご連絡差し上げます。

会場
ビジネススタイリストセミナールーム
大阪市中央区南船場2-4-8 長堀プラザビル4階
TEL: 06-6210-5635

独立・起業を目指す人を支援

セルフコーチングプログラムで思考を整理し、具体的なゴールを設定し、
今やるべき行動に集中できる「あなた」を目指しましょう。
起業について考え始めたばかり、又長年考えているけれど選択肢が多く固まっていけないなどの漠然とした
「独立・起業」までのプロセスを明確にしていきます。プチ起業、資格取得、理想のライフワークへの
シフトなどを目指す方にも受けていただいています。

Profile



大西美佳

コーチングトレーナー
ドリームマップファシリテーター
社会保険労務士
(株式会社ビジネススタイリスト代表)
産業カウンセラー

ワタシのコト、少し

シングルマザーとなり、将来の不安から、資格をとって独立しようと思い立ち、30歳から資格学校に通い、3度目の正直で合格。
顧客ゼロ、営業経験ゼロ、人脈ゼロから始めた会社も、周囲に恵まれて16年目になりました。
社会保険労務士、産業カウンセラー、ドリームマップ先生、コーチングと人に関わることが天職だなどつくづく思うこの

頃です。
自分自身が普通のOLから、起業し、顧客も増え、支えてくれる人脈も得て充実した毎日を送っています。
私はなりたい自分を目標に、具体的にイメージしていく。セルフコーチングでくじけそうになる自分を導くことで、一つ一つ叶えてきました。

「自分の生き方は自分でコントロールできる」

自分らしい働き方を誰もが模索し、今苦しんでいる人も、きっと明るい未来が待っています。
より良い未来、より良い人生の応援「コーチング」をライフワークにしていきます。