

# 【実践】セルフコーチングセミナー

自分で考え、自分で決め、自ら行動できる！！

「セルフコーチング」という言葉を耳にしたことがある方も多いと思いますが、実際にセルフコーチングを十分に活用して、成果を上げている方は本当に一握りだと言われています。これからの時代は、人に指示され、教えられてから動くようでは望むような成果を、望むタイミングで上げることはできません。ですから常に自分に対して適切な問いかけをして、自ら考える習慣を身につけることで、重要になってきているのです。

このセミナーでは、「セルフコーチング」の基本的なスキルと、実際の活用の仕方を具体的な実習を交えながら体得して頂くことを目的にしています。自分の頭を整理したい方、自分の目標を必達したい方、「コーチング」を学び活用したい方などには、最適なセミナーです。

気軽に参加して頂き、自分の新たな可能性に皆さんが気が付いて頂けることを願っています。

## □ 講師：サポルテ 代表 塚田 康祐

人材支援会社の札幌支社長などを歴任し、その後、企業及び自治体の研修講師コンサルタントとして活動している。

キャリアデザイン、ファシリテーション、コーチング等を専門としている。また CDA(キャリア・ディベロップメント・アドバイザー)として学生から社会人のサポートも行っている。

### <セミナー概要>

- 1) セルフコーチングとは
- 2) セルフコーチングのポイント
- 3) 実践「セルフコーチング」
- 4) セルフコーチングの活用あれこれ
- 5) 明日からの活用に向けて

※ このセミナーはワークを中心に実践的に進めていきます。

※ セミナーのカリキュラム内容は、都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。