

子育て
世代の

ハッピーコーチング講座

～ 自分軸を見つける4 days ～

この講座では、コーチングの基礎とアドラー心理学を学びながら、
“自分らしい生き方のビジョン”を描きます。
子育て中の今だからこそ、育児にも仕事にも役立つスキルを身につけ、
最高の未来に向かって“初めの一步”を踏み出してみませんか？

連続4回講座

9/10、10/1、11/12、12/10 (全て土曜日)

13:00～15:30 対象:小学生以下の子どもを持つ父親・母親 定員:12人

＼ 講座を受講すると、こうなります！ ／

Before

もっと自分らしい生き方がある気がするけど、
忙しさに紛れて自分のことは後回し

家族とのコミュニケーションや子育てがうまく
いかず、イライラすることも

人生100年時代、一生役立つスキルを身につけ
たいけれど、何を学ばばよいかわからない

After

自分らしい価値観とビジョンが見つかり
もっと自分らしく輝けるようになる♪

仲良くお互いを認め合う家庭、のびのび
楽しい育児。イライラが減る♪

仕事や副業などあらゆる場面で役立つ
コーチングの基本スキルが身につく♪



プログラム ※座学の講義だけではなく、ペアワークなどのコーチング実習を行います。

DAY
1

コーチング×アドラー心理学を知り、自分の価値観を見つけよう

学ぶことの例: コーチング基礎理論、傾聴、インタラクティブ・リスニング、ヨコの関係、勇気づけ

DAY
2

自分らしい最高の未来を描こう/ハッピーな家庭・子育てを実践しよう

学ぶことの例: ビジョンタイムライン、共同体感覚、アサーティブ・コミュニケーション

DAY
3

最高の未来へのアクションプランを作ろう/自分の整え方を学ぼう

学ぶことの例: GROWモデルのコーチング、課題の分離、ストレスコーピング

DAY
4

未来へ一歩踏み出し、みんなで勇気づけしあおう

学ぶことの例: 講座の総まとめ、仮説検証モデル、ビジュアライゼーション、認知の書き換え



講師: 川瀬 朋子

(株)アナザーヒストリー認定プロコーチ ライフデザインコーチ 中小企業診断士

1983年生まれ。千葉県千葉市出身・在住。

大手小売企業に新卒入社し、16年間勤務。途中、出産を2度経験。

これからの働き方を模索するなかコーチングと出会い、「人生をかけてやりたいことはこれだ」と直感。世界最高水準のプロコーチ育成スクール(アナザーヒストリー)に入学し、第2子妊娠中にプロコーチ資格を取得。現在、7歳と0歳の二女を育てながらプロコーチとして活動している。

千葉市の皆さん、こんにちは!

私自身、子育て中ということもあり、地元・千葉に子育て中のコーチング仲間を増やしたくて、この講座を企画しました。親が自分らしく楽しく毎日を過ごせば、家族や周りの皆もハッピーになり、幸せの輪が広がっていく。私にはそんな信念があります。一緒に楽しくコーチングを学びながら、自分らしい未来を描いてみませんか?

~Blooming Coaching School(ブルーミング・コーチングスクール)について~

アドラー心理学に基づく「一生役立つ本物のコーチングスキル」が学べるスクール。

ビジネスや子育てなどの専門分野はもちろん、人生全体におよぶ幅広いテーマを取り扱う技術を身につけることができます。スクールの運営メンバーが子育て中であることから、子育て中でも参加しやすい仕組みが特徴です。

WEBサイト <https://blooming-coach.com/>

対象: 小学生以下の子どもを持つ父親・母親

定員: 12人

料金: 無料

会場: 千葉市生涯学習センター 研修室3

申込期間: 2022年7月1日(金)~8月15日(月)

申込方法: 下記の必要事項を明記して、メールか往復はがきでお申込みください。

記載事項: ①講座名「子育て世代のハッピーコーチング講座」②〒③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢⑥電話番号

申込み先: 【メール】manabi.kouza@ccllf.jp ※4日すぎても応募受理の連絡がない場合は、必ずお問合せください。

【はがき】〒260-0045 千葉市中央区弁天 3-7-7 千葉市生涯学習センター

持ち物: 筆記用具

その他: この講座ではワーク等で軽く体を動かしますので、気楽な服装でお越しください。

問合せ: 〒260-0045 中央区弁天 3-7-7 千葉市生涯学習センター 学習推進グループ

電話: 207-5820 FAX: 207-5822

~講座に参加される皆さまへ~

[新型コロナウイルス感染症予防に関するお願い]

①受講前に検温していただき、受講の際には必ずマスクを着用してください。また、施設内での新型コロナウイルス感染症予防対策にご協力ください。

②当日の受付時に検温を実施し、37.5度以上または平熱+1度以上の場合は参加をお断りします。

③次の方は、参加をご遠慮ください。◇普段より熱が高い場合、息苦しさや強いだるさ、軽度であっても咳・咽頭痛などの症状がある場合◇新型コロナウイルス感染症陽性と診断された方との濃厚接触がある場合◇過去14日以内に政府から入国制限及び入国後の観察期間を必要とされている国や地域等への訪問歴がある場合、当該在住者との濃厚接触がある場合【個人情報の取扱いについて】参加者の氏名や連絡先は、必要に応じて保健所等の公的機関に提供することがあります。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、定員や会場が変更になる場合や、中止・延期となる場合があります。

※諸事情により内容が変更となる場合や、オンライン講義に変更となる場合があります

