

自己管理能力を高める セルフコーチング研修のご案内

6/28(金)
13:00-16:00

理想の自分に近づくための手法、
セルフコーチングを習得しませんか？

理想の自分を描き、達成に向けて、
「何を」「どのようにしていくか」
自らを導くスキルを学びます。

プロコーチ歴 20 年の講師を迎えての
研修です。ぜひこの機会をご活用ください。



こんなお**お悩み**はございませんか？

時間を
上手く使えない

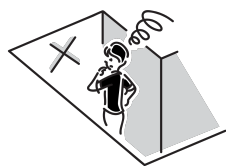


意見を求められても
即答できない

自分の課題を
自己解決できない

自分のことを
客観視できない

自分の健康管理に
不安を抱えている



自己肯定感が低い

視野が狭い



該当する項目が多いほど、本研修は有効です

具体的なプログラムとお申込み方法は裏面をご確認ください

研修の目的

- 自己管理能力を高めることで、自己基盤を安定させ、仕事における成果の最大化を図る

研修プログラム

※内容が一部変更になることもございます

- (1) セルフコーチングとは
- (2) セルフコーチングの基本姿勢
- (3) セルフコーチングの基本スキル
 - ①傾聴のスキル ②質問のスキル ③承認のスキル
- (4) セルフコーチングの実践トレーニング
- (5) アクションプランの作成
「1年後の理想の状態を具体的にイメージする」



※座学だけでなく、ディスカッションやワークに取り組みながら実践的に学びます

【講師プロフィール】 株式会社サポルテ 代表取締役 塚田 康祐

<資格> 中小企業診断士／CDA キャリア・ディベロップメントアドバイザー／
CPCC（コーチング認定資格）／肥満予防健康管理士／第二種衛生管理者等

<経歴> 北海学園大学 法学部 法律学科卒業
大手人材会社で支社長・エリア長として営業パーソンの育成及び組織力強化マネジメントを実践したのち、
2002年にコンサルタント、キャリアカウンセラーとして独立。
その後20年に渡りビジネスパーソンのコミュニケーション能力を上げる研修やトレーニングに携わって
支援を続けている。

開催日時

2024年 6月28日（金） 13:00～16:00

料金

お一人様 30,000円（税抜） ※6月末締め 7月末払いにて 7/10頃ご請求書を郵送します

定員

20名（最少催行人数 5名）

お申し込み

以下 URL または QR コードからお申し込みできます



<https://forms.office.com/r/j05yeXQTNW>



※会場は札幌駅～大通駅近郊で開催予定です。別途ご案内いたします

お問い合わせ先

株式会社北海道共創パートナーズ（北洋銀行グループ）

研修事務局



kensyu@h-kyoso.co.jp

担当：西尾 ☎ 070-3813-6957

担当：渡辺 ☎ 080-4059-8165