

# 手帳コーチ

## 養成講座 第4期

*TECHO COACH TRAINING COURSE*

---

### 体験セミナー & 説明会

---

※ 3つのお願い ※



**マイク**は  
ミュートで




**質問**は  
質問タイムで



**リアクション**は  
2割増で

# Today's Content

## 本日の流れ

1. 手帳を120%活かして人生を切り開く方法 [高田]
  2. 手帳で毎日をHappyにするビジョン構築法 [中山]
  3. 受講生インタビュー
  4. 『手帳コーチ養成講座（第4期）』講座解説 [高田]
- 

# 手帳を120%活かして 人生を切り拓く方法

手帳ライフコーチ  
高田 晃



# 高田 晃 Takada Hikaru

手帳ライフコーチ

一般社団法人日本手帳マネジメント協会 代表理事

株式会社 ラグランジュポイント 代表取締役社長

手帳を活用した目標達成メソッドで、自己実現のためのコーチングを手掛けるライフコーチ。

Webコンサルティング会社も経営しつつ、講演家としても活動。



# 手帳コーチの定義

手帳やノートを活用したコーチングを手掛けるコーチ。

又は、特定分野におけるカウンセラー、コンサルタント、セラピスト等において**セルフコーチング型手帳術**を取り入れた職種。

# 手帳コーチの「例」

- 手帳ライフコーチ
- Happy Life手帳コーチ
- お金と習慣でEnjoy Life手帳コーチ
- ワーママコーチ
- ブランディングトレーナー
- ポジティブメンタルコーチ 等々 . . .

自分の強みや経験、やりたい事などによって、

**肩書（ポジショニング）** は変わってきます

## セルフコーチング型手帳術 × マーケティング を

習得して、手帳コーチとしての起業・副業を目指す！

想いを形にする  
セルフコーチング型  
**手帳術**




顧客を獲得する  
**マーケティング**  
**スキル**



## 成果事例（一部）

- 外部から講演の依頼がきて**セミナー講師**としてデビュー！
- 受講開始6ヶ月で**クライアントを獲得**し、コーチとしての活動を開始！
- 自身が経営するサロンで**過去最高の売上記録**を更新！
- 受講後3ヶ月でインスタの**フォロワーが4,000人越え**に！
- 副業が軌道にのったため、**勤め先を退職**！  
スタッフまで雇い、自らの会社を**法人設立**することができた！
- 自身が考案したリフィルが、**職場の新人教育**に採用！
- 人間関係が良くなり、自分に対する**周囲からの見え方**に変化が。  
**職場内での評価**までも変わった！

## 起業・副業で 最も難関なハードル（壁）とは？



最初の売上げ（ファーストキャッシュ）の獲得

なぜ、手帳コーチ受講生は、短期間で  
ファーストキャッシュを実現できるのか？



最短で売上げをあげるための  
“型”を教えているから



なぜ、手帳コーチ受講生は、  
仕事やプライベートでも成果を出せるのか？  
(特に「自分が変わった」と言う人が多いのはなぜか？)

自分の「**在り方**」が  
自分の中で整えられたから

# 在り方の定義

人生において言動の起点となる

**根本の考え・理念・信条**



根本の考え・理念・信条

(=物事の基本的な捉え方)



行動の選択



結果

(現在の姿)

ミッション・ステートメント

## 人生理念

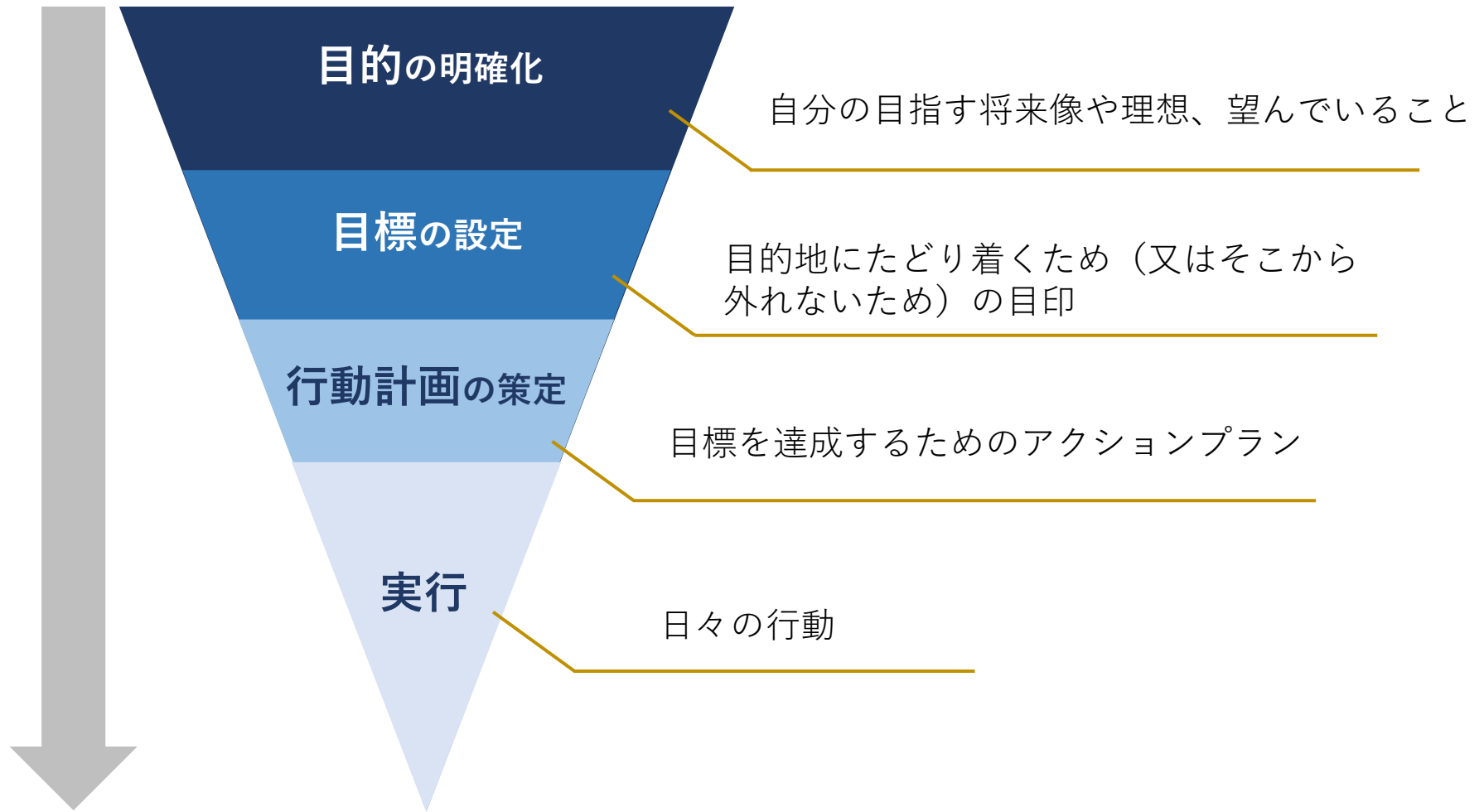
- ① 役割 ……人生における自分の顔
- ② ミッション ……役割毎の使命、最終目標
- ③ 価値観 ……役割毎の大切なこと、判断基準
- ④ ビジョン ……役割毎における理想の未来像

# 「在り方」を定める効果

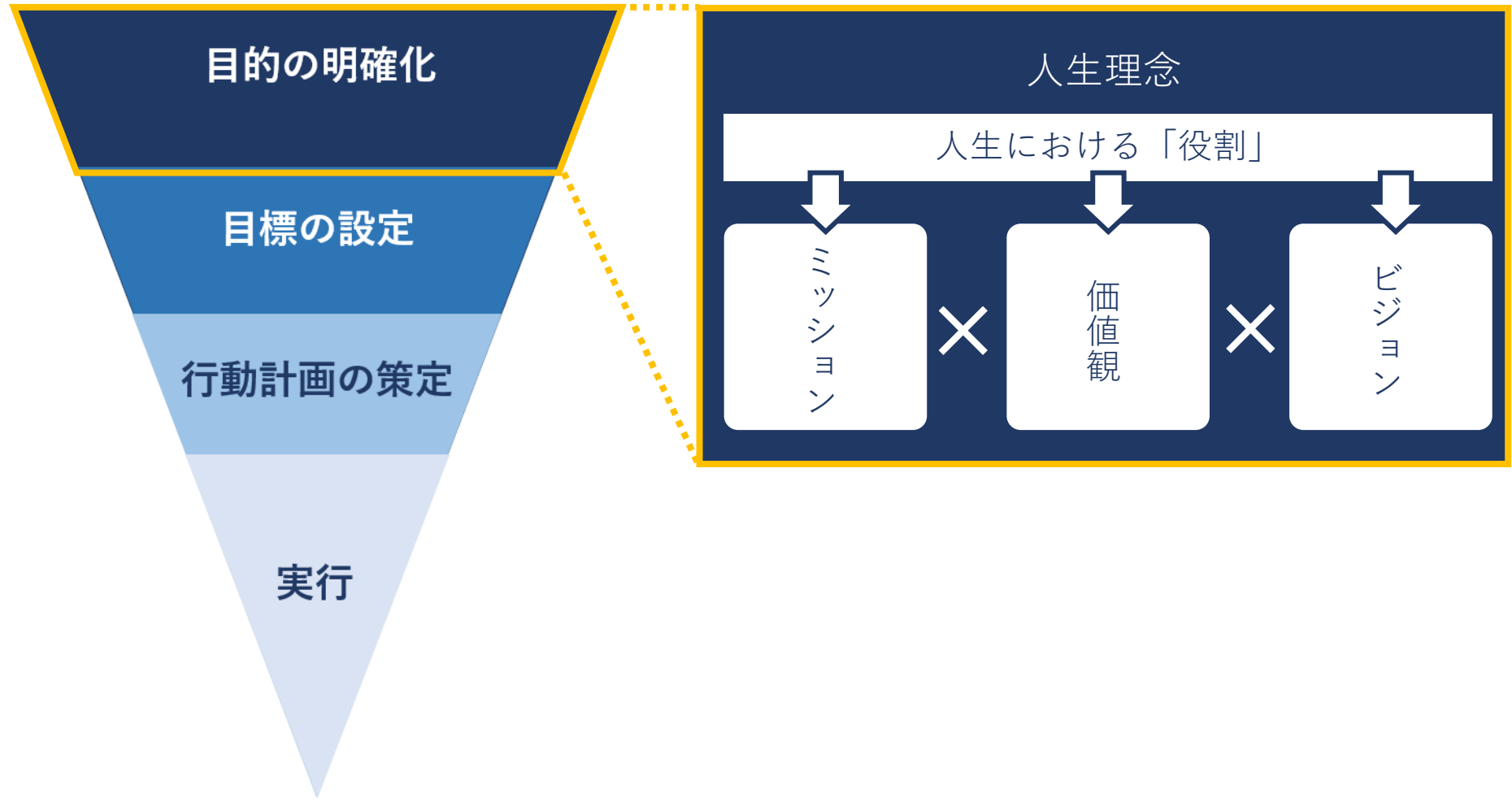
- 自分のセルフイメージが高まり、**自己肯定感**がアップする
- 自分の中に**使命感**が生まれ、毎日がエネルギーッシュになる
- 言葉や行動に**一貫性**が生まれる
- 言動が一貫しているから、周囲からの**信頼感**が増しやすくなる
- 目の前のコトに対して、自ら「**プラスの意味付け**」ができるようになる
- 多少のことでは**凹み難くなる**
- 一時的に**心がざわめいても**、すぐに戻ることろへ立ち返ることができる



# 【Tips】 この講座における手帳術の体系



# 【Tips】 この講座における手帳術の体系



## 凡事徹底

小さな努力を馬鹿にしない。  
小さな事をコツコツと積み重ねることが、  
大きな事を成し遂げる唯一の近道。

## 物ではなく経験に

### お金を使ってあげる教育

親としての自分の役割は、子供の可能性  
を最大化させること。将来の選択肢の幅  
を広げてあげることを教育の第一とする。

## ワクワクする気持ちを

### 一番にする

それさえあれば、早起きすることも、  
学ぶことも簡単にできてしまう。  
結果的に最も成長が早い。

## 常に謙虚

コトが上手いかないのは自分の責任。  
上手いいったのは周囲のお陰。  
物事が上手いっている時こそ、  
自分を客観的かつ悲観的にみる。

あなたの**人生理念**を作り上げて下さい。

(毎日の景色が変わってくるはずです)

そして、もし『**手帳コーチ養成講座**』を  
受講された際には、あなたの人生が大きく  
プラスに変化することをお約束いたします！