

## 手帳コーチ養成講座（第4期）

# 事前課題シート

手帳コーチ養成講座にご参加の皆様、こんにちは！

手帳ライフコーチの高田晃です。これから1年間、よろしくお願い致します。

いよいよ10月から開講ですが、スタートダッシュして頂くためにも「事前課題」を用意しました。講座前ですが、既に、ここから講座はスタートします。

より効率的かつ効果的に学習して頂き、成果に結びつけてもらうための「事前課題」です。ご自身のできる範囲で結構ですので、ぜひ講座初日までに取り組んで下さい。

### 事前課題

自分自身と向き合って頂く演習課題です。

別紙のワークシートを活用して取り組み、**10/17（日）まで**にご提出下さい。

なお、**提出対象は①のみ**です。その他は提出不要です（但し、後々講座内で使用することになります）。

- ① 受講者プロフィール
- ② 自分史（自分年表） ※別紙で記入解説資料あり
- ③ 1年後のゴールリスト

### <課題の提出方法>

データファイルを添付して、以下のアドレス宛までメールにて送付下さい。

【提出先アドレス】 [info@jnma.jp](mailto:info@jnma.jp)

【メール件名】 事前課題の提出（手帳コーチ4期：名前）

\* 「名前」の部分はご自身のお名前をご記載下さい

以上