

☪ 手帳コーチ養成講座



セルフコーチング講座

アドバンス

第4期最終回

2022.9.17

2021.10.24 (土)



2021.10.24 (土)



2021.10.24 (土)



## 1年前の自分を思い出してみてください

- ① どんな気持ちで第1回目講義を受講しましたか？
- ② この1年で何か変わったところがありますか？
- ③ あの時の自分に何と言ってあげたいですか？

グループでシェアしましょう

1年前に  
自分にとって大切なものは  
何でしたか？

1年経った今  
あなたの「**価値観**」を  
言語化してみてください  
(優先順位の高いものから3つ)

**全体でシェアしましょう**

# あなたの今の選択があなたの未来を創ります

これから先の  
自分の在り方・在りたい姿  
をまとめてみてください

- ① 2022年大晦日、どんな自分で在りたいですか？
- ② 2023年大晦日、どんな自分で在りたいですか？
- ③ では、そのために2022年残り3ヶ月を  
どう過ごしますか？

グループでシェアしましょう

# 1年間お疲れ様でした！

あなたは自分のことが好きですか？愛していますか？

どんな時でも自分に問いかけてください  
自分の気持ちに素直になって、自分に正直でいてください

できるか？できないか？ではなく  
やりたいか？やりたくないか？と問いかけてください  
人は、いつからでもスタートできます！

人は、本当に大切なものを大切に出来ている時に  
満足感を得られHappyを感じることができます

いつでもどんな時でもHappyを感じられる  
自分でいてくださいね♡