

📓 手帳コーチ養成講座



セルフコーチング講座
アドバンス

2024.5.25 Sat.

Association

本日のメニュー

- ① 先月の振り返り $+a$
- ② 価値観の言語化 例を紹介
- ③ 自分を知るワーク

① 先月の振り返り

価値観とは？

あなたの行動の基になるもの

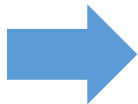
判断基準となるもの

(迷った時にどちらを選ぶかの基準になる)

もっとも大切なもの

すでに、**あなたの中にあります！**

(幼少期9歳ころまでに作られる)



ただ、**持っている**のと**明確になっている**
のとでは雲泥の差がある

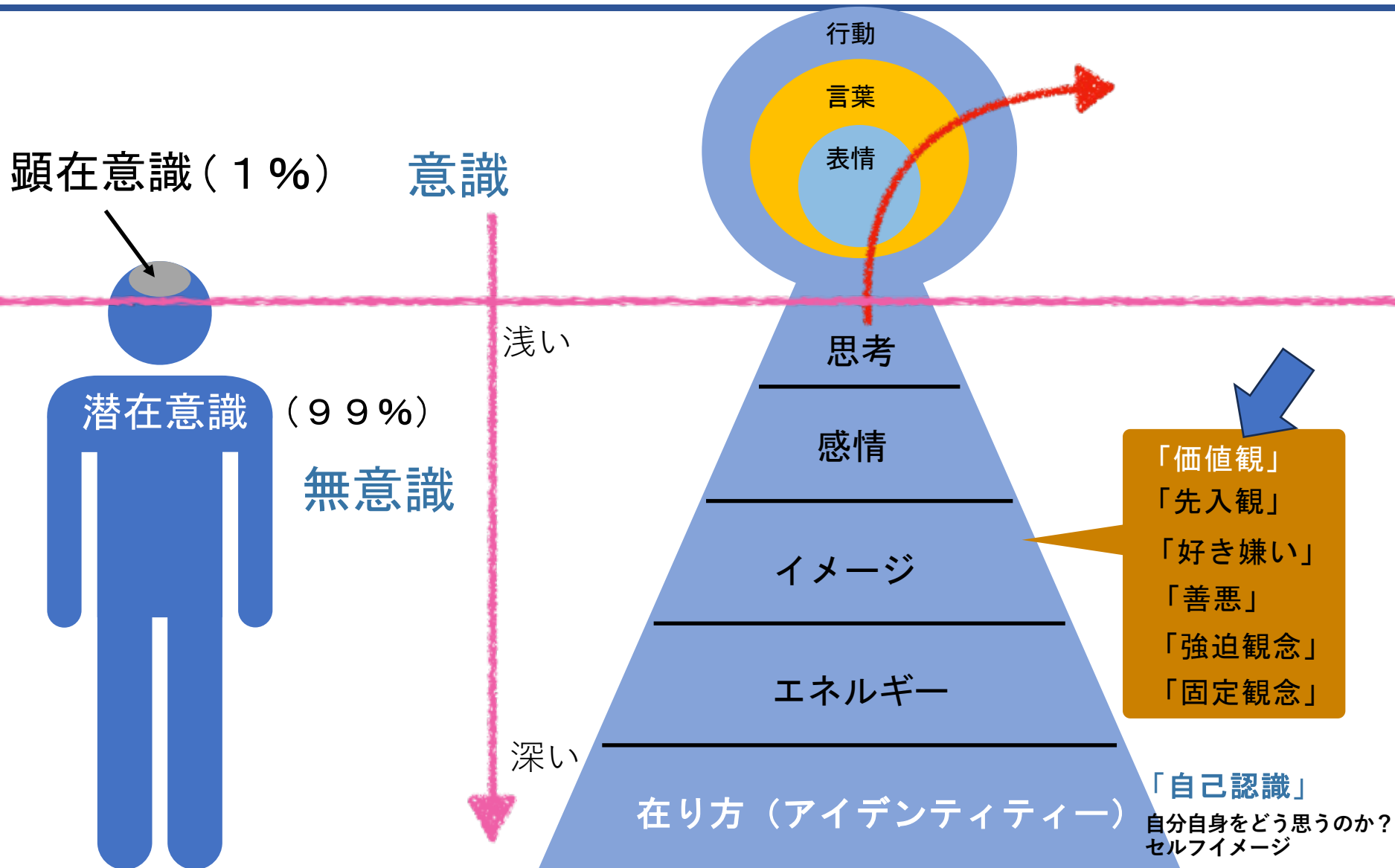
なぜ価値観を明確にする必要があるのか？

人は大切にしたいものを大切にすることで
充実感を得られる生き物



自分らしく Happy な人生を送るため♡

【ノジェスの潜在意識5階層】



『7つの習慣』 第2の習慣の内容から

※ 別紙参照

視野を広げよう！

自分を感じることを徹する！！

五感をフルに働かせる♪
(視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚)

体で感じる♡
常にリラックスして、今、
自分が何を感じているか？を感じる。

体験談を聞いてみよう！

② 価値観の言語化 例を紹介

価値観の例

【中山の例】

自分らしく生きる

自分を犠牲にして生きることには意味はない。
「自分でなければ…」というのは勘違い。常に自分が
気持ちの良い選択をして、自分に嘘をつかない。
他人軸に振り回されず全て自分で決め、自分で責任を取る。

常にチャレンジし続ける

失敗を恐れず前向きに、常に何かにトライする気持ちを
持ち続ける。やろうと思った時がStartの時！
年齢を言い訳にせず、やりたいことをやる！！

深い愛を与える人である

まずは自分を大切に、自分を愛し、自分で自分を
Happyにする♡そのHappyを周りの大切な人たちに
伝染させていく！

価値観の例

価値観：健康第一

説明文：健康でなければ何もできない生涯自分の力で動く



価値観：生涯自分の力で動く

説明文：そのためには健康第一 健康であることが大切

価値観の例

価値観：自由に自分のやりたいことを行い、ワクワクした人生を送る

説明文：他人周りを気にせず、自分のやりたいことをする



価値観：人や周りを気にせず、自分の思いどおりに生きる

説明文：自分の意志の思うままに行動する

やろうと思ったときにやりたいことをすると自己満足が高まり充実する

価値観の例

価値観：感謝挨拶を忘れない

説明文：いつも感謝を忘れない

人とのコミュニケーションは挨拶から

こんにちは！ ありがとう！ 口癖に



価値観：挨拶をする

説明文：人とのコミュニケーションは挨拶からここから新しい関係が生まれる

気を付けてほしいこと

- 焦らないで！
- 人と比べないで！
- モヤモヤをそのままにしないで！
- 毎日最低3分、自分と対話して！

③ 自分を知るワーク

個人ワーク

最も時間を使っているものは何ですか？

★高い価値を置くものには、無意識に時間を使っています

最もお金を使っているものは何ですか？

★高い価値を置くものには、お金を使っています

最もエネルギーが湧いてくるものは何ですか？

★高い価値を置くものには、疲れていても没頭します

最も心が動かされることは何ですか？

★心を動かされることは、高い価値を置くものです

次回講義までに
4つの質問に
取り組んでくださいね！

余裕がある方は
「なぜ、そう思うのか？」
自分自身で掘り下げてみましょう！

本日の内容は以上となります！

お疲れ様でした♪