

# セルフコーチング 入門コース

講師 ●フィールド・ドリーム代表 井内 郁子

# C ONTENTS

本コースのねらい .....	5
----------------	---

## 第1章 セルフコーチングについて理解しよう

1-1 コーチングとは .....	6
1-2 セルフコーチングとは .....	11
1-3 セルフコーチング参考事例 .....	15
1-4 セルフコーチングのステップ .....	19
1-5 セルフコーチングの練習 .....	31
第1章 自由研究課題 .....	35

## 第2章 自己理解を深める

2-1 インナートラベル .....	36
2-2 自分の持っている価値を明確にする .....	48
2-3 価値アセスメント .....	52
第2章 自由研究課題 .....	61

## 第3章 ストレスマネジメント

3-1 ストレスについての理解を深めよう .....	62
3-2 ストレスコーピング .....	69
3-3 未完了 .....	80
第3章 自由研究課題 .....	92



## 第4章 コミュニケーション

4-1 コミュニケーションとは	94
4-2 自分の傾向を知る	98
4-3 職場内コミュニケーション	103
第4章 自由研究課題	111

## 第5章 モチベーションアップ

5-1 モチベーションアップとは	112
5-2 セルフモチベーションアップ術	117
5-3 あなたの人生にコミットメントする	124
第5章 自由研究課題	129

おわりに	130
------	-----