

タフネスコーチング

安定した
行動ができる

セルフコーチングが
できるようになる

自分の
目標達成・成果に
つながる

自分の行動と
感情がコントロール
できるようになる。

(株)C's PORT の3ステップシステム

ホップ編

メンタルタフネス講座

強みを認識することにより、
自己肯定感を高めます。

ステップ編

タフネスコーチング講座

セルフコーチングができるようになり、自分の行動と感情がコントロールでき、安定した行動につながります。

この講座は、
ステップ編
です。

ジャンプ編

コーチング講座

相手の課題解決・目標達成を
サポートできるようになります。

※すべての講座を受講された方に、「タフネスコーチ」の認定を検討中。

タフネスとは… 心の基礎体力が高まり、安定して力が発揮できる状態

タフネスコーチングとは…

- ・強みやできていることに焦点をあてる。
- ・自分のいつもの考え方のクセに気づく。
- ・自分で自分を活かすコーチングを手に入れる。

解決志向（ソリューションフォーカス）とは…

- ・こわれていないものを直そうとしない。
- ・うまくいっていることを見つけ、それを増やす。
- ・うまくいっていないなら、違うことをやる。

日 時	内 容 (概略)
1 回目	強みを認識し確認する
	自分の考えのクセに気づき、合理的な考えを手に入れる。
	解決思考と問題思考
2 回目	解決志向7つの要素
	セルフコーチングにチャレンジ
	総合演習

こんな方におススメ

- ★何か行動したい
- ★つい、できていないところに目を向けてしまう
- ★自分らしく、目標を達成したい
- ★楽しく行動できるようになりたい
- ★自己理解を深めたい
- ★ストレスコントロールしたい
- ★成果が出せる自分になりたい
- ★ネガティブな考え方をしてしまう



日 程

コース	1 日目	2 日目	時間 (昼休憩1時間)	受講料 (2日間)
TC①	1月21日(土)	1月22日(日)	10:00~17:00	35,000円
TC②	6月16日(土)	6月17日(日)	10:00~17:00	35,000円
TC③	10月20日(土)	10月21日(日)	10:00~17:00	35,000円

※企業内研修をご希望の場合は、ご相談ください。

定 員

10人 ※最小催行定員に達しない場合は中止をすることもあります。

受講料

1コース(6時間×2日間) 35,000円(消費税+テキスト代含む)

講 師

(株)C's PORT

代表取締役 森田 由美子

- ・シニア産業カウンセラー
- ・日本プロコーチ評議会認定マスターコーチ
- ・キャリアコンサルタント



※コースによっては、他の(株)C's PORT 専任講師の場合もあります。

会 場

株式会社 C's PORT 事務所 ☎(082)555-3631
〒730-0015 広島市中区橋本町10番1号 510ビル304

お申込み先・お問い合わせ 株式会社C's PORT (シーズポート) 事務・企画担当：市坂・田中

- ①名前 ②ふりがな ③メールアドレス
④電話番号 ⑤希望受講コース番号 ⑥講座を知った理由

上記項目を明記のうえ、メールまたはFAXにてお申し込み下さい。

TEL&FAX : (082) 555-3631

E-mail : cs-port@amail.plala.or.jp

URL : http://www.cs-port.net/ (シーズポートで検索)

