

# 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 日 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 日 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

## こんな方におすすめ

- ★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
- ★成果を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	4月21日(土)	5月12日(土)	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	7月28日(土)	8月25日(土)	10:00~17:00	35,000円
TC③	10月27日(土)	11月17日(土)	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希望受講日時
- 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 : soumu@cs-port.net

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

