

新春コーチングロールプレイング大会 ～幸せコーチング～

2025 年は「巳年」です。「巳」は蛇のイメージから「再生と変化」を意味するそうです。

脱皮し、強く成長する蛇は、その生命力から「不老長寿」を象徴する動物、または神の使いとして信仰されてきました。再生とは「失われたものがよみがえること」、変化とは「ある状態・位置から、他の状態・位置に変わること」です。

「幸せコーチング」と題して、これまでを振り返り、2025 年の「目標と抱負」について、大いに語り、具体化して行きます。向かっていく先は「幸せ」です。自分の幸せは何なのか？自分にとって不満がなく、望ましい状態は何なのか、自身の幸せの定義を探して行きましょう！ちなみに、「目標」とは、達成したいゴールのこと、「抱負」は、目標を達成するために「〇〇をする！」という行動プランまでを含めた言葉です。

✓ 今年は△△を目指す → 目標

✓ 今年は△△を目指して◎◎します → 抱負

というように、抱負を式で表すと、抱負＝目標＋行動計画になります。

1 月のロールプレイング大会では、目標＋行動計画を具体化し、さらに「幸せの定義」をプラスすることで、幸せに向かって進んでいくきっかけとなる時間にして行きましょう！



下山 ひろ子

Shimoyama Hiroko

国際コーチング連盟 PCC

(一財)生涯学習開発財団 認定マスターコーチ

日 時

1/12 (日) 13 時半～16 時半

会 場

神戸市産業振興センター 804 号室

神戸市中央区東川崎町1丁目8番4号(神戸ハーバーランド内)

費 用

2,000 円

申 込

下記お申し込みフォームまたは QR コードよりお申し込みください

<https://ssl.form-mailer.jp/fms/c0229891649629>

問合せ

info@coach-kobe.com

