



日本コーチ協会 神戸チャプター

コーチング講座2025

日時 **02.08** 日

10:00～12:00

費用 ¥2,000円 (税込)

会場 オンライン会議システム
ZOOM

セミナーテーマ

現代社会を生き抜くストレス管理と心の健康

～ストレスの感情を認識し、上手に対処する方法を学ぶ～

講師

下山 ひろ子

(神戸チャプター幹事)

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



2025年度 テーマ



-つながりを深め未来を照らす-

「Reignite (再び火を灯す)」は、コーチングの情熱や学びをさらに活性化させる意味を持ちます。長く続いてきた神戸チャプターの強みを活かしながら、新たなエネルギーで次の時代へ進むイメージです。皆さまとともに次の20年を見据えた活動を展開し、ともに成長することができたら幸いです。

ここが見どころ！聴きどころ！

誰かとつながるために。そして、自分らしい未来を描くために。まず大切なのは、**自分自身の心の状態に気づくこと**ではないでしょうか。今回の勉強会では、ストレスを「なくす」のではなく、**感情として正しく認識し、上手に付き合う方法**を学びます。

- ✓ ストレスを感じる自分を責めてしまう
- ✓ 感情をうまく言葉にできない
- ✓ 対処法は知っているけど続かない

そんな方にも、「これならできそう」と思えるヒントをお持ち帰りいただけます。

コーチングの観点から「なくす・変わる・変える」をぜひ体験してください。

この勉強会が**あなた自身と、周りとの「つながり」を再び灯す時間**になれば幸いです。

お申込み
お問合せ

下記のWEBフォーム、またはQRコードにてお申込みください

<https://ssl.form-mailer.jp/fms/b8cfbc66646101>

【問い合わせ】 info@coach-kobe.com

日本コーチ協会 神戸チャプター

