



日本コーチ協会 神戸チャプター

コーチング講座2026



日時 **11.08** 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

「波に乗り続けるためのセルフマネジメント」

～自分を整え、進み方を選ぶ～

講師

山田 正和

(神戸チャプター幹事)

(一財)生涯学習開発財団
認定プロフェッショナルコーチ

(公財)日本スポーツ協会
水泳教師/トライアスロンコーチ



2026年度 テーマ


波に乗る
～進み続けよう、前へ～

ここが見どころ！聴きどころ！

「最近、なんだかうまく波に乗れない…」 「やる気はあるのに、なぜか前に進めない…」

私たちは、いつも同じ状態でいられるわけではありません。仕事、環境、人間関係、そして自分自身の心や身体。さまざまな変化の中で、調子の良い波もあれば、思うように進めない波もあります。

大切なのは、波をなくすことでも、いつも高いパフォーマンスを保ち続けることでもありません。自分の状態を知り、その時々波に合わせて、自分自身を整え、進み方を選んでいくこと。今回の勉強会では、「セルフマネジメント」をテーマに、自分の感情や状態を客観的に捉え、エネルギーを整えながら、変化の波の中でも自分らしく前へ進み続けるためのヒントを探ります。波に乗ることは、無理に頑張り続けることではない。ときには力を抜き、ときには立ち止まり、そしてまた進む。自分自身の波を理解し、上手に付き合いながら、「進み続ける自分」を一緒につくっていきませんか？

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/c0229891649629>

【問い合わせ】 info@coach-kobe.com

日本コーチ協会 神戸チャプター

