

## 講座概要

全7時間のプログラムで、7つの習慣®を基にした「客観的な自分と対話する」セルフコーチングスキルを実践しながら学びます。

自分のありたい姿（目標）にむけて、自分と向き合い変化を生み出す講座です。

### コンテンツ

- 7つの習慣とは
- パラダイムとは
- コーチングとは
- セルフコーチングとは

- 「想像」引力のある目標設定をする
- 「良心」自分の価値観とマッチさせる
- 「意志」自分を動かす意志を持つ
- 問いの力を解き放つ 実践演習
- 「自覚」自己を客観的に見つめる
- はじまりの時

## お問い合わせ

愛知県安城市福釜町蓬野48-19

0566-89-4755

support@mrart.jp

<https://mrart.jp>



7つの習慣  
Self Coaching

7つの習慣

7つの習慣  
セルフ  
コーチング

自己対話の原則を学び、実践する



# プログラム

世界初、成功の原理原則「7つの習慣®」を活用し「ありたい姿（目標）を達成するために、客観的な自分との対話の原則と実践方法を身につける、個人向け資格取得講座です。

## 自分の中にコーチを持つ

自分の中が自分に質問する。《自己対話力=セルフコーチング力》。ありたい姿（目標）の実現に向けて、自分自身が最高のコーチとなります。

## 「7つの習慣®」を活かして自分らしい選択をする

7つの習慣®を学ぶことで、自己対話の質を高める「羅針盤」として活用でき、新たな自分と出会い、自分らしい選択をすることができます。



# 個人向け一般講座

## 7つの習慣セルフコーチングとは？

自己対話力=セルフコーチング力、を身につけ「なりたい自分になる」ためのセルフコーチング講座です。自己対話の原則を学び、7つの習慣®に基づいたセルフコーチングを実践できる状態を目指します。

## こんな方にオススメ

### 自分軸が欲しい

- 仕事やプライベートでの、目標や自分軸を明確にもちたい

### 7つの習慣®を実践したい

- 7つの習慣®の学びを深めて、実践するきっかけがほしい

### 自分を変えたい

- 忙しさに流さず、自分と向き合い変化する機会がほしい

### 自己成長の証が欲しい

- 7つの習慣®を学んだ証や、資格を手に入れたい



7つの習慣セルフコーチング認定コーチ  
「7つの習慣J®」正規認定講師  
国家資格キャリアコンサルタント  
MDL式コーチングディレクターコーチ

本講座担当  
コーチ **手島 稜二**

## 講座受講の流れ

### 事前学習

7つの習慣®の学びを深める  
動画中心の  
事前課題を受講



### 一般講座受講

セルフコーチング力を  
高めるための、  
プログラムを受講  
(1~5名開催)



### 講座受講 修了証 の取得



認定コーチ資格取得  
プログラムへ進むことも！



7つの習慣  
Self Coaching

7 SALON

FCE Publishing

各種運営事務局【会社概要】東京都新宿区西新宿2-4-1 新宿NSビル10F info@fce-publishing.co.jp

一般講座 ¥66,000

事前E-learning 4時間

一般講座 7時間