

望んでいる人生を実現する

マンツーマン

リソース

# アクトの1対1コーチング!

私が受けて  
いいものなの?

より多くの人へ  
リソースコーチングを届けたい!

対象者はビジョンを生きる**全ての卒業生**です!

Resource Coaching



## リソースコーチングとは

本来のリソースに溢れた自分を拡張させ、  
望む人生を生きるためのコーチングです。

## こんな方にオススメ!

- 自分のリソースをもっと発揮したい。
- 実現したい目標や達成したいことがある。
- 気になりながら先送りしてきた問題を解決したい。
- 仕事や日常をもっと充実させたい。
- 本来の自分やスタンドと現状にずれを感じている。
- ビジョンや今後の目標を明確にしたい。

あなたにとって  
豊かな人生とは?

- ・存在理由
- ・価値観

ビジョンの  
実現

目標  
達成

現在地

- ・8つの在り方
- ・一貫性のサイクル

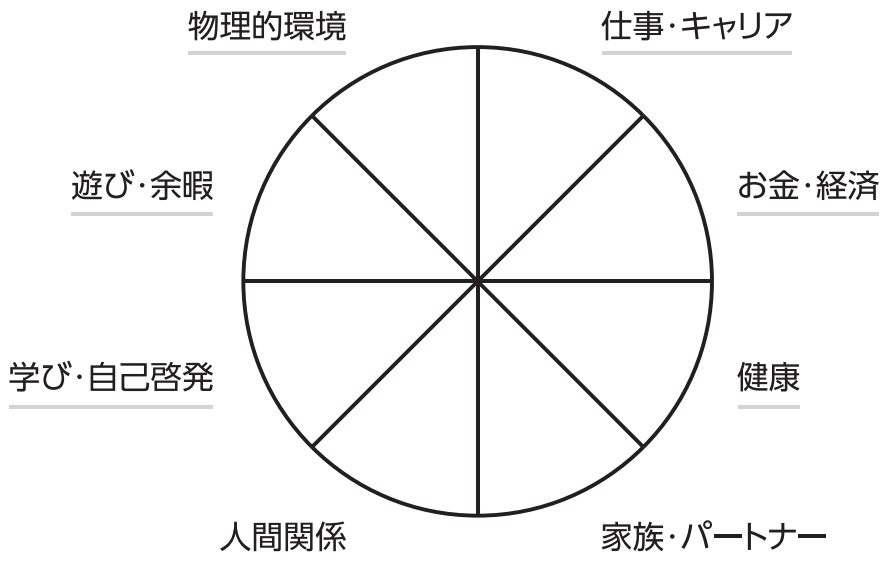
今の自分を“止まって観る”  
機会をご用意しました!

裏面をご覧ください。

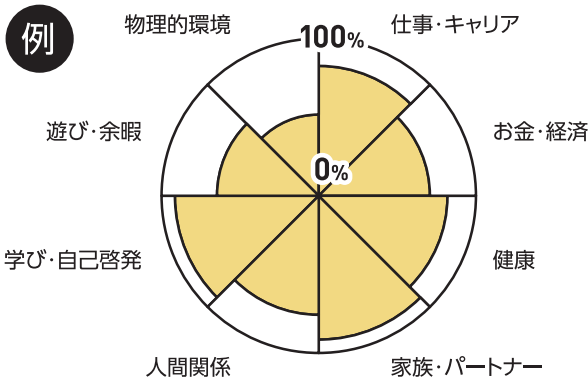


# 人生の輪

このツールは今あなたの人生全体がどのような状態にあるかを把握するため、実際のコーチングで使われているものです。あなたが人生において、どの分野で充実感を感じ、どの分野で課題があるのかを見るために取り組んでみませんか？



あなたの人生の充実度合いを書いてください。  
1番外側が100%で、中心が0%として下さい。



## 〔使い方〕

「人生の輪」の中にある8つのパイは、人生の代表的な領域を表しています。輪の中心を「0%」外輪を「100%」として、それぞれの領域に対する今現在の満足度、充実度合いを自己評価し、その度合いに合わせて弧を描きます。〔左記参照〕  
新たに描かれた輪があなたの「人生の輪」です。



この輪が本当に車の車輪だとしたら、どれだけスムーズな走行ができるでしょうか？

## コーチングが始まるまでの流れ

### Resource Coaching

#### 事前課題

事前の準備として、十分な時間を取ってアンケートに答えます。

#### 導入セッション

コーチングスタート前に3時間の時間を取っていただき、現状や価値観、コーチングの方向性を明確にします。

#### コーチングスタート

あなたとコーチで日程調整をし、3週間～4週間に1回のコーチングを行います。

リソースコーチングの詳しい内容は  
こちらをご覧ください！



リソースコーチングに興味を持たれた方は  
こちらのフォームからお問い合わせください。

