

あなたは“唯一”

唯一無比の、「あなた」という存在。

大切なかけがえのないあなたは、心ない誰かの言葉に傷ついたりして、“自分はヘンだから、変わらなければいけないだ”と思ったことはありませんか。

あなたの性格や発達の特徴を変容させるべきものとしてではなく、一旦は“あなたをあなたとして存在させている大切なもの”だと考えませんか。

「世間的な価値観に合わせて自分を変える」のではなく、

「じぶんが生きやすいように、行動習慣を変える」ことを重視してコーチングを行います。

おうちフリースクール WAKAME 新潟
新潟市西区内野町

代表 藤枝 陽 (ふじえだ よう)

お問い合わせ 公式 LINE @ouchi-wakame
メールアドレス wakame.fujieda@gmail.com
電話 070-1360-2244

課題解決型 行動習慣 コーチング

世の中の“平均”に近づける同調圧力から自由になり、自分の強みを生かし軽やかに生きる力を身につける。



WAKAME
おうちフリースクール



概要

NLP（神経言語プログラミング）や ABA（応用行動分析学）を根拠とし、「行動」の変容を促す対話とワークを反復していくことで、社会集団の中での生きやすさを身につけていきます。

講座の内容例

- ①自分の「心地よさ」を生むものを理解する
- ②「課題」の分離 ～それは“あなた”の課題？
- ③課題解決のための「行動リスト」を作る。
- ④「コーチングノート」を日々書きながら、自分の行動結果を記録していく。
- ⑤講座時間で、ご本人が「行動リスト」に取り組んだ結果を、対話を通じて共有し、次の課題設定をおこなう

“先生といると、楽しい”
“先生にはなぜかいろいろ話したくなる”

私は精神分析や心理療法は行いません。

私にできることは「行動習慣」の変容を促すコーチとしてサポートすることです。

私は対話を通じ、相手の課題を整理し言語化することで、支援する方の人間的成長を促してきました。

私は自分のことを「課題整理のプロフェッショナル」だと思っています。悩みを抱える方々が、ご自分の力で課題を解決するために、お手伝いをしています。

クライアント様の“課題”を「ことば」を通して整理し、「課題」が“ご本人が解決すべき課題かどうか”考えもしも解決に向けた行動が必要なら、「行動」のリストを示す。そして対話によって、取り組みを評価し確認しながら、次の行動変容へとすすむという形で丁寧に1対1で対面指導でサポートします。

あなた自身の“魅力”を守るために
本来の自分自身へと成長するために

【費用】

学生 初回 ¥3,900

2回目以降 ¥3,500

一般 初回 ¥4,900

2回目以降 ¥4,500

【対象】

小・中・高校生から一般の方までどなたでも

連絡先

おうちフリースクール WAKAME 新潟

新潟県新潟市西区内野町

070-1360-2244

Wamkame.fuieda@gmail.com

<https://ouchi-wakame.com>