

2020年12月の開催予定			トレーナー
2020/12/1 (火)	19:00-20:30	B 1 : S S Uプロローグ～マインドフルネス～	松川美保
2020/12/2 (水)	19:00-20:30	A 1 : S S Uプロローグ～コーチング～	吉田典生
2020/12/2(水)	19:00-20:30	B 2 : マインドフルネスの実践①	松川美保
2020/12/3 (木)	19:00-20:30	A 2 : コーチングの対話プロセス①～対話モデルの全体像～	上田知世
2020/12/6 (日)	9:00-10:30	A 1 : S S Uプロローグ～コーチング～	山田浩史
2020/12/7 (月)	19:00-20:30	B 3 : マインドフルネスの実践②	麻生健
2020/12/9 (水)	19:00-20:30	A 1 : S S Uプロローグ～コーチング～	山田浩史
2020/12/19 (土)	9:00-10:30	B 1 : S S Uプロローグ～マインドフルネス～	松川美保
2020/12/19 (土)	10:00-11:30	A 3 : コーチングの対話プロセス②～ゴール設定～	関口詩乃
2020/12/19 (土)	13:00-14:30	B 2 : マインドフルネスの実践①	松川美保
2020/12/25 (金)	19:00-20:30	B 1 : S S Uプロローグ～マインドフルネス～	松川美保
2020/12/26 (土)	10:00-11:30	A 2 : コーチングの対話プロセス①～対話モデルの全体像～	上田知世
2020/12/26 (土)	13:00-14:30	B 3 : マインドフルネスの実践②	松川美保

※クラスはいずれも起訴コース、応用コース同様、Z o o mを使って実施します。

※開催2週間前の時点でお申込みがないクラスは休講となります。最新のスケジュールをご確認ください。

※開催2週間前までに1名でもお申込みがあるクラスは開催します。

【各クラスの内容詳細】⇒ <https://mbcc-c.com/ssu>

Aコースではコーチングの基本、Bコースではマインドフルネスの基本を扱います。12月は両コースともS S Uの前半、1～3のクラスです。

【各クラスの主な内容】※受講クラスの資料をP D Fでお送りします。

◆ A 1

コーチングとは何かを専門職、専門性の観点から明らかにする。

コーチングの学習を自分自身の日常に落とし込む

未来に向けた可能性をイメージする (ジャーナリング手法の体験とともに)

◆ A 2

コーチングの基本形

原則の確認

基本形に沿った演習

体験からコーチング的会話のエッセンスをつかむ

◆ A 3

コーチングにおける「ゴール設定」とは

「パーパス」と「ゴール」

連続的な流れのなかの「ゴール」と非連続的な「ゴール」

「ゴール」の解像度を上げる

◆ B 1

マインドフルネスという状態とは

マインドフルネスという状態がもたらす可能性

ポジティブティとネガティブティ

基本となる呼吸瞑想とマインドフルリスニング

◆ B 2

呼吸瞑想の実践

マインドフルネスの神経科学からの検証

フォーマルな実践とインフォーマルな実践

呼吸瞑想のさまざまなスタイルを試す

◆ B 3

呼吸瞑想の実践

ジャーナリングの基本

ジャーナリングの実践

コーチングにおけるジャーナリングの活用

※お申込みはこちらから、ご希望のクラスを選択してください。

<https://business.form-mailer.jp/fms/1b078d5390425>

※2021年のクラスは決定次第、ご案内します。