



コーチング STEP UP講座 Vol.5

決めたら変わる

コーチングは変容のお手伝い

自己受容

- 勇気付け
- 共感
- 寄り添い
- 無条件の承認



自己変容

- ゴール設定
- 限界を超える
- 新しいチャレンジ
- ベイビーステップ

変容のキッカケ

決めたら変わる

【決意】ゴールに行くことを決める

【覚悟】ゴールに立ち塞がる障害を乗り越えることを決める

受け容れたら変わる

今ある痛み、辛さ、苦しさ・・・

⇒人は、それらから【逃れたい】って思う

痛み、辛さ、苦しさは、そこから人生の学びを得るために起こってる

⇒それらを受け容れて、それらが起こる【意味】を考える

そういうのもひっくるめて**自分自身**
(アドラー心理学の全体論)

人生を変えていく

自分を変える

⇒ 今の自分がダメだから、自分を変える

人生を変える

⇒自分が生きたい人生に進路変更していく

⇒ その人生を生きたいから、その人生に合った自分に変化、成長していく

認めたら変わる

自分が受け容れたくないこと

自分が見たくないこと

自分がそうだと思いたくないこと

自分がうすうす感じていること



「そうだ」と認めることによって、そこからスタートできる
認める勇気、痛み、苦しみを受け容れる勇気