

参加費無料
要申込
定員30名

ワークショップ

『コーチング』で見つける キャリアの自分軸

入門編

マネジメントや子育てに役立つコミュニケーションスキルとして注目されている「**コーチング**」。
その初歩的な手法を学び、あなたのキャリアにおける「自分軸」を見つけ出し、
より自分らしく充実した未来を描くためのヒントを探求します。

2025年 **7月5日** **土** 10:00-12:00

📍 **渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ**
(渋谷2-21-1 渋谷ヒカリエ8階)

— 内容 —

- コーチングスキルを学ぶ
- 学んだスキルを活かして参加者同士で対話する

7月・8月に「実践編」を実施します。詳しくは裏面をご覧ください。

— 講師 —



磯山 江梨 氏

CTIジャパン

／米国CTI認定プロフェッショナルコーチ (CPCC)

プロフェッショナルコーチ／企業人事

企業広報・人事経験と子育て体験を活かし、自分らしい
生き方のデザインを支援するコーチングを提供している。



松本 裕太 氏

CTIジャパン

／米国CTI認定プロフェッショナルコーチ (CPCC)

プロフェッショナルコーチ／研修講師

企業・保育・教育現場での研修やコーチングを多数実施
人と組織が“自分らしく”輝く場づくりを支援している。



お申し込みは
QRコードから

6/18(水)まで

— お問合せ —

学びとスポーツ課 活躍支援係

(渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ)

TEL 03-6451-1418

平日 11:00-19:00 土曜 9:00-17:00

※日曜・祝日・年末年始(12/29-1/3)を除く



『コーチング』ってなに？

コーチングでは、対話を通して自分自身の答えを見つけ、自発的に進むように促します。
仕事はもちろん、日常でも役立つ本質的なコミュニケーションのスキルです。



本ワークショップについて



「入門編」では、コーチングの初歩的な手法を学びます。
ご希望の方は、7月・8月に実施の「実践編」(全2回)にご参加いただけます。

DAY1(入門編)

7/5(土)

10:00-12:00

コーチングスキルについて
学ぶ・体験する



DAY2(実践編)

7/26(土)

10:00-13:00

【自分を知る】
人生の振り返り・価値観の
探求を通じて自分軸を見つける



DAY3(実践編)

8/23(土)

10:00-13:00

【未来を描く】
自分軸をもとに、これからの
人生とアクションを考える

実践編は、入門編の
終了後アンケートにて
申込いただけます。

※会場は全て渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ
(渋谷ヒカリエ8階)です。