



なごやか市民講座・講座番号

12

コーチングを学び、人生を整えませんか？

コーチングとは...  
目標達成するためには、どうしたらいいか？  
—というのを、あなたが納得して答えを出すためのスキルです。  
正解は人それぞれです。  
「答えはあなたの中にある」  
それが、コーチングのスタンスです。

2023年1月～2月：全5回 14時～16時

1月20日 HSP・毒親育ち・  
アダルトチルドレンについて  
「コーチング」とは  
1月27日 「聞く」とは？  
「共感」と「理解」の違い  
2月3日 「承認」とは？  
「受け入れる」と「受け止める」

2月10日 「質問」とは？  
「答え」は自分の中にある  
2月17日 「幸せ」とは？  
自分を信頼する人生になる

受講料 2500円(全5回)  
+教材費600円  
定員 12名

港生涯学習センター・美術室（地下鉄「築地口」徒歩10分）

名古屋市港区港陽1丁目10-18

お問い合わせ・申込み：なごやか市民教室事務局

☎ 052-321-1579

## 講師&講座内容紹介

私自身が「毒親育ち」「HSP」「アダルトチルドレン」の気質を持っています。

そのため、人と感じ方が違い、私の人生が上手くいかないのは「私がおかしいのか」と自分を否定することが多く、苦しい日々でした。

コーチングに出会い、無理しなくてもいい、私を変えなくていい、人の為に頑張らなくていい...そういう生き方を知りました。

この講座は、私と同じような「生き辛い」とされている気質を持っている方向けに、コーチングの考え方を伝える内容になっています。



講師 satomi