

# ☆自分を輝かせるコツを学ぼう☆



\*コーチングのコーチは相手の人生を応援し寄り添う人です

なごやか市民講座・講座番号7

## H S P × コーチング

2022年1月～2月：全5回

14時～16時（定員12名）

- 1回目 1月11日：「HSP」「コーチング」とは？  
本音を知る必要性
- 2回目 1月18日：「聞く」とは？  
「聞く」スキル  
「共感」と「理解」の違い
- 3回目 1月25日：「承認」とは？  
「受け入れる」と「受け止める」の違い  
「〇〇すべき」を手放す
- 4回目 2月1日：「質問」とは？  
気付きを促す質問  
「答え」は自分の中にある
- 5回目 2月8日：「許す」とは？  
創造主の思考  
自分を信頼する人生になる

昭和生涯学習センター・第3集会室  
名古屋市昭和区石仏町1-48（地下鉄御器所徒歩5分）

お問い合わせ・申込：なごやか市民教室事務局  
☎ 052-321-1579

## HSPとは？

生まれつき敏感で、周りからの刺激を過度に受けやすい「繊細な人」をいいます。観察力、共感力が高いため他人の気持ちを無意識に感じてしまいます。その為、本来のあなたを押さえていたり、演じている人が多いのです。

## コーチングとは？

目標達成する為には、どうしたらいいか？  
—というのを、自分で納得して答えを出す為のスキル。

HSPの気質を持つての方が  
コーチングのスキルを知ると  
生きやすくなりますよ♡

受講料  
2500円（全5回）  
+教材費600円

講師紹介 satomi  
MPU認定プロフェッショナルコーチ  
Bergamot認定ベビーマッサージ  
インストラクター

