

# 自分との対話 セルフコーチング

～リフレクション（内省）サイクルと  
自己信頼構築のポジティブフィードバック～

7 / 1 土

10:00～16:00

参加費 5,000円  
(割引制度があります)

※一時保育あり

## 自分で自分を育てる、自分を信じる力

働くうえで、自己成長・目標達成・課題解決に迫られる時があります。

「がんばりたいが、方法がわからない」「やる気になれない」

「自分には無理ではないか」・・・不安はつきものです。

「セルフコーチング」は、そのような気持ちに向き合い、自主的な成長を促すスキルです。このセミナーでは「セルフコーチング」の正しいやり方を基礎から、さらに効果的な継続のポイントなどを学びます。

### 講師

#### 丸山結香さん

(有)MAX・ZEN performance  
consultants 代表取締役  
経営コンサルタント/リーダーシップコーチ  
NPO法人 ワーキング ウィメンズ  
アソシエーション理事長



新潟県長岡市生まれ。アメリカ留学後、現地の企業勤務を経て、経営コンサルタントとして独立。日本帰国後は中小企業を専門に『コーチング』と『パフォーマンス・マネジメント』の手法を取り入れた組織変革と企業経営のコンサルティングを行っている。また、リーダーシップやマネジメント力を開発するコーチとして日米通算27年の実績を持ち、多くの経営者や組織リーダーをサポートしている。

女性活躍、ダイバーシティ推進のための組織風土改革、マネジメント変革、プロジェクト・組織運営のコンサルティング実績は、50社以上に及ぶ。2007年内閣府「平成19年度女性のチャレンジ賞特別部門賞」受賞、上場企業にて社外取締役、監査等委員を務めるなど自身の経験をもって女性たちに活躍の意義を説いている。

### プログラム

- セルフコーチングとは？
  - セルフコーチングの必要性和効果
  - 自分を動かす効果的な質問【演習】
  - 自己信頼を構築するポジティブフィードバック【演習】
  - 反芻（はんすう）を止める
  - 自分を自分で育てる リフレクション（内省）サイクル【演習】
  - 直面している問題、悩みを区別する  
自分でできることVSできないこと
  - 一日決算のススメ
  - レジリエンス  
折れそうで折れない、立ち直る力を養う
- ※ プログラムは変更する場合があります。

### 会場

新潟県女性センター 女性団体交流室2  
新潟市中央区上所2-2-2新潟ユニゾンプラザ2階

### 対象

テーマに関心のある方どなたでも 20人

お申込み  
お問合せ

WEBフォームにてお申込みください。詳細は裏面をご覧ください。



<https://npwf.jp>



025-285-6610



[npwf@npwf.jp](mailto:npwf@npwf.jp)



## 申込方法

- ① 当財団のホームページ (<https://npwf.jp>)の「お申込みフォーム」からのお申込み。
  - ② 下記の申込書にご記入のうえ、FAX (025-285-6630)・郵便、または電話・メールでお申し込み。なお、電話でのお申し込みの場合は、閉館日(当財団ホームページでお知らせしています。)を除いて【8:30~17:15】にお願いします。
- ※一時保育(要予約)：生後6か月以上。保育協力金：子ども1人400円。保育申込締切：6/16

## 7月1日「自分との対話 セルフコーチング」申込書

お名前	
所属先	
連絡先 (住所・電話・ メールアドレス)	〒  電話  メールアドレス
この講座で学びたいこと・ 得たいこと	
保育希望  希望する・希望しない	<b>【希望する場合】</b> ふりがな お子さんの名前                      年月齢      歳                      ヵ月 ふりがな お子さんの名前                      年月齢      歳                      ヵ月

## 割引制度のご案内

女性財団の利用会員(年会費3,000円)に加入されると、参加費が2,000円引きになります。年度内、何回でも適用となります。有料セミナーを複数回参加される方は、利用会員の加入をお勧めします。詳しくは、お問い合わせください。

### 【主催/お申込み・お問い合わせ先】

公益財団法人 新潟県女性財団

〒950-0994 新潟市中央区上所2-2-2

新潟ユニゾンプラザ2階/新潟県女性センター

電話：025-285-6610 FAX：025-285-6630

E-mail：npwf@npwf.jp

