

特集

セルフコーチング入門(前)

みなさんこんにちは、コーチング・システムズ
稲垣友仁です。

今回から2回に分けて、9月1日(日)に行った
「セルフコーチング入門」でみなさんに描いてもら
ったリフレクションシートを紹介したいと思います。
これを見て、新たにモチベーションを高めてより
よい日々を過ごしていきましょう。



● Planning

「ビジョン」

・グループで自分のビジョンについて話した際、「細かいところまで考えられていて、すごい!」「きっと、その夢かなうよ」と班員が言ってくれて、とても嬉しかった。

「目標設定」

・授業で目標を具体的に設定し、何が足りていないのかを整理していくと、何をすればいいのかが分かり、目標を達成するぞという思いがより一層高まった。何だか達成できる気がした。

「計画」

・計画を書き出して分析すれば、今の自分の現状やすべきことが分かりやすくなるとわかった。また、自身にとどめるだけでなく、人に話し意見を受けたことでより実現味を帯びた計画を立てることができた。

● Doing

「見通す時間を持つ」

・僕は朝電車の時間にその日にやることを決めようと思った。それを3週間続けて習慣化していきたい。

「実行する」

・いつも自分は計画を立てて実行することができないということが多く、悩んでいたりすることもありましたが、今日の講座でどうすればよいのかということが分かり、ぜひ実行してみたいと思った。

「習慣化する」

・「21日(3週間)の習慣化ができると最強」と聞いて、これから英単語を中心に習慣化していきたいと思った。

9月後半の予定

- 15日(日) 持続可能な開発目標(SDGs)を考える
- 16日(月) デザイン力養成講座 I
プレゼン力養成講座①
- 21日(土) ミジンコの生態
情報オリンピック1次予選
- 22日(日) 起業家RPG
- 23日(月) 化学結合論入門【場所変更注意】
EC Lab
- 28日(土) 微化石から進化を探る④
食と健康の科学

今回は「Seeing」について
お話しします。iP-U ホームペ
ージに、Q&A も含めた詳細
なバージョンがあります。
ぜひご覧ください。



編集後記

iP-U は今年で5年目に入りました。
iP-U を修了した元受講生の声で
よくあるのが、「もっと iP-U
という場を活用すればよかった」
というものです。
事務局では、みなさんに
より多くの情報を発信
して、iP-U を知ってもら
えるようがんばります。

