



Center for Coaching Psychology, Japan

コーチング心理学実践ワークショップ 1月10日(木)

【テーマ】：「タイム・マネジメント・コーチング」「過去、現在、未来」に関わるコーチング・ワーク

◆【キーワード】：「時間管理」、「失敗」、「先延ばし」、「タイムライン(過去、現在、未来)」、「認知行動コーチング」



現代人は、常に「時間」に追われています。先延ばし、時間の失敗傾向を減らすために！
人生の時間は限られています。そのため、過去、現在、未来など、時間について考え、対処
を変えることは重要と考えます。そのため、新年度の転機とともに、今回は、「時間」に関わる
コーチング心理学やスキルについて取り扱います。また、時間に対する価値観、感情、意
味を感じるワーク、時間の心理テスト、心理学を利用しながら「タイム・マネジメント・コー
チング」を行います。「初心者の方」、歓迎致します。

- (1) 時間の心理学、これからに向けた「過去、現在、未来」に関わるコーチング・ワーク。
- (2) 時間をコントロールするためには？ 時間管理に自信をつけるには？先延ばし
- (3) 時間の「心理テスト」 時間の価値観、時間の失敗傾向、時間に対する感情と認知を知る。
- (4) 多動性を生かす方法とは何か？ 先延ばしを防ぐための質問、スキルとは何か？

その他、「カード・ゲーム」を利用したコーチング心理学のワーク(時間に関わる価値観)を検討しています。

※講習会の内容は、少し変更される場合がございますので、予めご了承下さい。

★【期待される効果、目標】★

時間に関するコントロール感が得られる。先延ばしによるチャンスを減らす。やりたいことをやるために時間を利用できる。集中力を高め、効率よく時間を過ごすことができるようになる。自分の大切にしたい時間について価値観が発見できる。時間についての考えを捉え直せるようになり、段取りが良くなり失敗が減る。

【講習費】：2000円(学生1000円) 資料代として

【会場】 仙台アエル 6F 情報・産業プラザ セミナールーム(1)B

【開催日時】：2013年1月10日(木)

(平日コース) 18:30~21:00 (開場 13:10)

※申し込みの最終締め切り 1月9日(水)

【申込方法】 <http://kokucheese.com/event/index/63986/>

★その他の「イベント情報」: <http://www.coaching-psych.com/> (定期的開催)

◆「コーチング心理学 WS」は、「1月26日(土)」 13:30~17:00 にも開催予定です。

「テーマ」はコーチング心理学の基礎スキル編です。傾聴、質問などの技法の活用を検討しています。
来年度は、「コーチング心理学ハンドブック(金子書房)」を活用して実施していく予定です。



【主催】： 日本コーチング心理学協会 Center for Coaching Psychology