

開催日時

2026

1/26月

19:00-21:00

受付18:30～

開催場所

うみまちBASE逗子

逗子市逗子5-4-33

(逗子郵便局向かい逗子会館内)

対象

- ・ 事業をグッと前に進めたい方
- ・ 自身やスタッフのモヤモヤの雲をとりたい方
- ・ スタッフとのコミュニケーションややる気や行動を引き出したい方
- ・ コーチングスキルを学びたい方

参加費 3,000円(教材付き)

定員

先着20名

申込期限:定員になり次第締切

お問い合わせ:046-873-2774

事業をグッと前に進めるコーチングマインドを習得！

セルフコーチング術

強くて優しい人になる

自己意識を高め、具体的な目標に向けて行動計画を立てる

自分の行動や思考を客観的に評価する能力を鍛える

自分の内側にある問題に気づく

講師

関東学院大学 経済学部教授

青柳 健隆氏

あおやぎ けんりゅう



コーチング科学研究所(RICS)代表。専門はスポーツ教育学。部活動などにおける「豊かなスポーツ経験を増やす」ための方策と、そこから「気づきや学びを引き出す」方法論としてのパーソナルコーチングを研究。著作には「パーソナルコーチング実践教材カードゲームの開発(経済系, 2023)」、「パーソナルコーチングが機能するプロセス: コーチの体験に基づくモデル生成(支援対話研究, 2020)」など。自身もパーソナルコーチとして活動し、企業研修などのパーソナルコーチング普及事業(関東学院大学発ベンチャー認定事業)を展開している。

モチベーションアップ

自分本来の意思や感情を取り戻すことになるためストレスマネジメントとして役立ちます。

自分の軸を得る

日常化していくことによって、意思の強化や自分に自信をもつことにもつながり「自分の軸」を得やすくなります。

自己認識の向上

自分を深く知ることは、目標の明確化や具体的なアクションを起こす大きな力となります。

お申込みはこちら▼

主催: うみまちBASE逗子(逗子市商工会)

協力: 横浜銀行

