

♥ I LOVE ME ♥ から始めよう

“自分らしい人生” を生きるための3ステップ

銀座コーチングスクールの高安 直子コーチの高崎での本格的初セミナー。自分らしさを見つめ、自分らしく生きるための秘訣をお伝えします。深まりゆく秋のひと時、自分のための時間をじっくりと過ごし、出逢った方と素敵な気づきをシェアしてみませんか？



コーチングとは、会話を通して、自分の本心に気づき、自分の人生の目標を明らかにして行動していくための手法。社内のコミュニケーションや業績アップへの活用、個人の夢の実現を加速させる手法として、またスポーツ選手のメンタル強化にも導入され、効果を発揮して

人生や日々を健康健全に過ごす事を支援する

★ライフウェルネスコーチ



高安 直子 (Naoko Takayasu)

コーチングの仕事始めて15年。本当の自分の気持ちに蓋をして、世間の基準や常識に合わせて、自分に言い聞かせながら過ごしていませんか。本来の自分、自分らしい生き方を選んで、輝いてほしいと願っています。本当の自分の希望は何？ 本来の自分ってどんな自分？ 自分らしいと感じる私って？ そんな魅力があるのかしら？ そんなことに気づいて頂く一助になれば幸いです。会場で、お会いするのを楽しみにしています。 趣味：ガーデニング（と、ビール）

《 自分を輝かせる “心セミナー” 「I LOVE ME から始めよう」 》

- ◆日時：11月5日（土） 10時～12時 9時半受付開始
- ◆会場：高崎総合福祉センター 第4会議室（3階） P完備
- ◆会費：4,000円（当日・お茶付）
- ◆お問い合わせ：高崎コーチングクラブ 代表・070-5373-2487
メールアドレス mt_cocoon@y-mobile.ne.jp

*当日参加もOKですが、メールにて事前申し込み頂けると大変嬉しいです。
お問い合わせの上、是非、ご参加ください。