



～契約とその後の流れ～

**kokoro coaching**

コーチングマネージャー

森田 康介

# 契約の流れ

契約・カウンセリングの所要時間、約1時間30分

ホームページ・お電話（080-4507-2575）からのお問い合わせ



札幌市内での対面もしくは、ZOOMでの契約



対面及び、ZOOMでのカウンセリング



カウンセリングをしてみたのお客様に合わせた資料を配布

# 契約後の流れ

資料の配布

- ・ 毎日セルフチェックシート
- ・ ストレスチェックシート
- ・ 習慣化シート
- ・ お客様に合わせたシート 等

資料を記入後の面談

お客様が資料の記入をした後、  
1時間程使ったの面談  
目指すものの確認及びコーチング  
マネージャーとしての開始

月に2回～4回のコーチング

月に2回～4回の対面、ZOOMでの  
コーチングを実施。お客様の目標に  
対してのコンサルタントを行います。  
※毎日可能・カウンセリングも可能  
です。

目標達成後、また再度の目標を立てる

目標を達成するためにコーチングとコン  
サルタントを実施していき、目標達成後、  
新たな目標設立。

# 資料の紹介



# 毎日チェックシート

毎日チェックシートとは、日々の振り返りを行うチェックシートです。  
私生活・目標・習慣・今日の振り返りを毎日チェックシート行って、メンタルケア、日々の目標への意識改革の徹底を行います。

**※契約した月（1か月分）のシートを配布・毎日チェックしたシートの写真を私に送っていただきます。←データ化したものを1週間・1カ月と分けて送付して日々の成長を数字とグラフで感じてもらいます。**

そうか！契約した月にしか配布されないのか！これはやりやすい！

データ化して送ってくれるとすごく嬉しい！日々の生活などに自信がつく！

# ストレスチェックシート

資料を配布された後の初回面談の前にお客様に行ってもらいます。そして、そこで私と確認を行っていくことで現状のストレス状態を確認していきます。又、**ストレスに直結している核心に気づいて、修正軌道を行っていきます。**

**※契約してくれた月の初めに必ずこちらも行います。**

ストレスがどこからきているのか知りたい！そして、改善したい！

## 習慣化シート



だらけている自分が嫌だったけど、習慣化シートがあることで意識が変わった！

習慣化シートとは、何かを習慣化することでの自己肯定感のアップや目標に対しての取り組み、朝活などの人間にとっての良い習慣をつける為習慣化シートをお客様に配布しております。

こちらは**契約時の時に説明**します。そして、資料を送付した際に、習慣化シートへの取り組み方の説明が記されております。

## お客様に合わせたシート

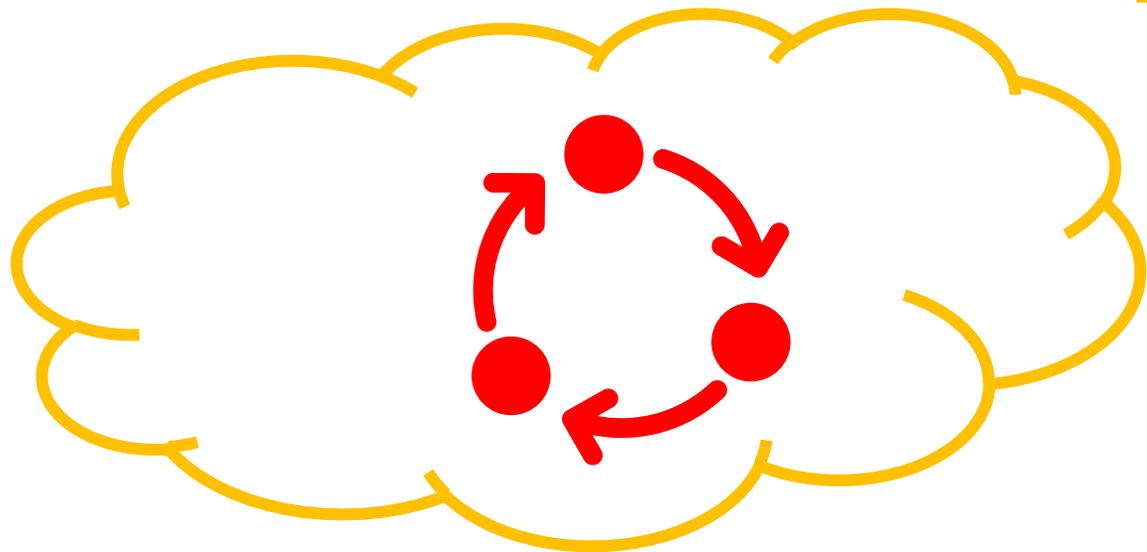


最初は何だろうと思ったけど、そういうことか！助かった！

こちらはお客様が目標に向かう為のシートを配布していきます。

こちらの目標を継続していけるような取り組みの仕方及び、取り組みに向けた日々を過ごすための**スケジュール管理シート**ともいっても良いです。

# コーチング内容の全て



# コーチングの仕方



自分に合わせてコーチングしてくれるということか！  
すごく心が楽になる！

クライアント様の**目標・生活改善・習慣化**の3つを**対面サポート**と**ZOOM**を使い、コーチングを行っていきます。

**対面サポート**とは、クライアント様と直接お会いして、コーチングを進めていきます。

**ZOOMサポート**では、対面が難しい人の為に行えるようにネット環境を充実させ、コーチングを行っていきます。

月のコーチング回数を事前に決めてその時までに来たことを発表して、次のステップアップに繋げていきます。

# 心のカウンセリング



困った事や嫌な事があった時に小さなカウンセリングしてくれる事がとても嬉しい！

コーチングをしていく中で何かをきっかけに**挫折**や**悩み**や**不安**などが出てくると思います。その時に、私が以前に行っていた**カウンセリングの経験**を発揮できるようにこちらの内容も取り入れました。

こちらは、**コーチングとは別に相談したい事などがあれば、クライアント様に合わせてカウンセリング時間を設ける事ができます。**

# スケジュール管理



スケジュール管理が苦手だった私が一緒に考えてスケジュールを作る事によって意識が変わった！

コーチングしていく過程で**1カ月のスケジュール管理**を行います。私と一緒に考えて作り、私が1か月分のスケジュールを作ったものを送付します。それを目標値にして1日をどう過ごせたか毎日確認していきます。スケジュール調整も行うことができます。日々の生活を充実したものにすることができます。

# 毎日チェックシートのデータ化

毎日チェックシートは、その日の自分の取り組みや、習慣化しているものや、その日の体の状態を確認していくものです。こちらは毎日行う簡単なチェックシートでおよそ5分もしないでできるシートです。こちらは、**毎日私に送っていただく事が前提です。**こちらのシートをデータ化してクライアント様に**1週間分、1カ月分**お渡しします。

データ化して見してもらうことで、今の現状や今後の取り組み方が変わった！しかも、意識の変化がでて、しっかり取り組むようになった！

最後に…私がクライアント様に行くことは

- ・コーチング
- ・コンサルタント
- ・スケジュール管理
- ・心のカウンセリング
- ・毎日チェックシートのデータ化

この5点を強くサポートさせていただきます！



私はクライアント様の最高のサポーターになる為に日々  
努めさせていただきます。