

あなたに合った講座の選び方がわかる

講座の選び方ガイド

GV2



ヘルスコーチ・ジャパンのトレーニングプログラムへようこそ！

- ヘルスコーチ・ジャパンが提供する講座の選び方について解説したガイドです
- ガイドは、GV1・2・3の3本あります。それぞれの内容は下記です。

講座名	内容
GV1	プログラムガイド
GV2	講座の選び方ガイド
GV3	講座の取り方ガイド

- ご不明な点は、ガイドの内容についての質疑応答ができる、電話クラス（OGQ）にご参加ください。日程はHPをご覧ください。



あなたに合った講座の選び方がわかる

講座の選び方ガイドスGV2

1. 目的を明確にする
2. 目的別選び方
3. 料金一覧

1, 目的を明確にする

1. 目的を明確にする

講座選びのコツは、まず、受講の目的を明確にすることです。

次の質問を考えてみてください

Q コーチングを学ぶことで、何を手に入れたいと思っていますか？

Q コーチングを何に使いたいですか？どんな場面で誰に使いたいですか？

Q 何のためにコーチングを学ぶのですか？

どんな答えが出てきたでしょうか？

ひとりではなかなか答えが出てこない方は、電話クラスOGQに参加してみてください。
クラスコーチがあなたの講座選びを手助けします。

*スケジュールは、HPをご覧ください

4

1. 目的を明確にする

良くある目的

これまで受講された方々は、下記のような目的で参加されています。

- 部下や後輩の、育成力・指導力をアップしたい（中間管理職、経営者）
- 自分の仕事（コンサルティング、塾経営、ピアノ教師、患者指導、運動指導など）に使って、もっと成果を出したい。
- コーチ的関わりを身につけ、同業他社と差別化したい（士業、コンサルタント、経営者など）
- 基盤を整えコミュニケーション力をアップしたい。対人関係の悩みを解消したい
- 定年退職後に、コーチングを使って若手サポートなどをして社会貢献したい。
- プロコーチとして独立起業したい

5

2, 目的別選び方

2. 目的別選び方

受講の動機を大きく分けると、下記の5つになります。

自分のために使いたい

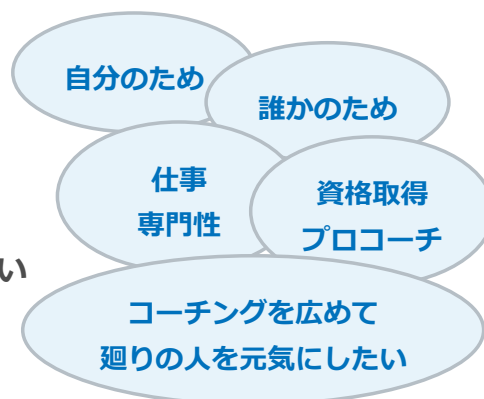
誰かのために使いたい

仕事に使うて専門性を高めたい

資格を取ってプロコーチになりたい

コーチングを広めて廻りの人を元気にしたい

あなたはどれにあてはまりますか？



2. 目的別選び方

自分のために使いたい人へのお勧めプラン

バイシクコーチング
(BC) 動画→集合→電話

Step1のセルフマネジメント・トレーニングから受講されることをお勧めします。

対人ストレスの半分は、自分が自ら作りだしたものです。

セルフマネジメント・
トレーニング-心の基盤編
(SMT心) 集合→電話

この仕組みを学び、自分の傾向と向き合い、より良い方向に向かって進んでいくトレーニングをするのが、セルフマネジメント・トレーニングです。

セルフマネジメント・
トレーニング
関係性の基盤編 (SMT関)
集合→電話

心の基盤編では、枠組み・外の顔・心の地雷を、関係性の基盤編では、他人との関係性に大きく影響する「境界」について深く学び、境界に侵入された時の対応方法（アサーティブコミュニケーション）の練習をします。

ヘルスコーチ・ジャパンにお見えになった方が、口を揃えて仰るのが、「セルフマネジメント・トレーニングを学ぶことで楽になった」「セルフマネジメント・トレーニングを学んでいたお陰で、立ち直りが早くなった」ということです。

余力がある方は、バイシクコーチングも受講されてください。バイシクコーチングで行う傾聴・フィードバックの練習を繰り返すと、他人に意識を向ける訓練になり、心がどんどん整っていきます。

傾聴・フィードバック訓練は、今流行のマインドフルネスの、他人に向けたマインドフルネスで行う「リスニング・ルーピング・ディッピング」ととてもよく似た訓練だからです。

8

目指すのは、鏡のように澄み切った心の状態



セルフマネジメント・トレーニングで
あなたの心をざわつかせている大元を言語化
心の衝動から解放されます。

バイシクコーチングで行う
傾聴・フィードバック訓練は、
他人に意識を向けるマインドフル
ネス訓練と似ています。

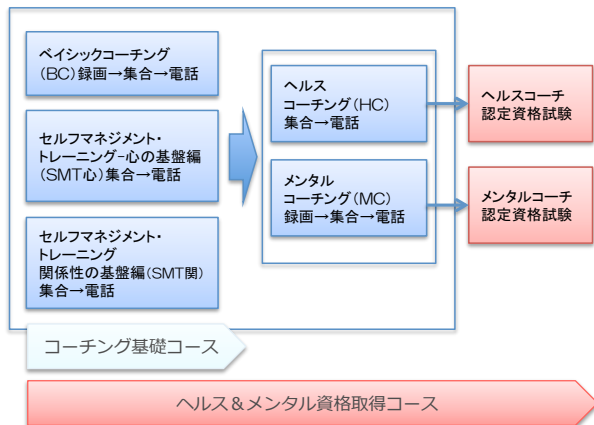
続けているうちに、
心が穏やかになっていきます。



さらに心を安定させたい方は、心の衝動を解放する具体的方法を学ぶ、
Step2のメンタルコーチングにお進み下さい

2. 目的別選び方

誰かのために使いたい人へのお勧めプラン



職場や仕事で関わる人たち、家族や廻りの人たちに使いたいのであれば、Step 2 のヘルスコーチング・メンタルコーチングまで受講されることをお勧めします。

なぜなら、あなたの廻りにいる人の大半は、コーチングを受ける準備ができていないからです。

そういう人たちにも使えるように、ヘルスコーチ・ジャパンでは、行動が起こらない原因別に対象者を分けて、その領域の人達に効果的なコーチングを学びます。ここが他社との違いです。

知らない理解していないことが原因で行動が起きていない・今やっていることが自分の未来とリンクしていないがためにやる気が下がっている人には、ヘルスコーチングが効果的です。

心の基盤と関係性の基盤がぐらついていることが原因で行動が起こりにくくなっている人には、メンタルコーチングが効果的です。

各講座で行う内容については、GV 1 で詳しく解説しています。お得なコースもあります。合わせてご覧下さい。

10

2. 目的別選び方

仕事に使うって専門性を高めたい人へのお勧めプラン

ヘルス&メンタル資格取得コース

認定プロコーチ資格取得コース

仕事に使うって専門性を高めたい場合は、ヘルス&メンタル資格取得コース、もしくは、認定プロコーチ資格取得コースをお勧めします。

これまでお見えになった専門家の方は、塾の経営者、ピアノ教室主催者、お掃除アドバイザー、ワークライフバランスコンサルタント、研修講師、教員、社会保険労務士、税理士、弁理士、医師、保健師、看護師、言語聴覚士、薬剤師、作業療法士、などです。

いずれも、自分の専門領域のことについて「教える」必要があります。ところが、一般のコーチング講座では、コーチは「教えない」ことしか教えません。

ヘルスコーチ・ジャパンでは、この部分を、あなたの仕事にすぐに活かせる形までかみ砕いて学びます。(ヘルスコーチング) ここが他社との決定的違いです。しかも、頭ではわかっているけどなぜか行動できない場合の、心理的障害を取り除くコーチングも学びます(メンタルコーチング)

なので、あなたの仕事にすぐに活かせるのです。

小グループに対する研修やセミナー・ワークショップを開催する必要がある方は、学習型グループコーチングまで含んだ、認定プロコーチ資格取得コースをお選びください。あなたのセミナー・研修の受講者満足度が格段にアップします。

11

2. 目的別選び方

資格を取ってプロコーチになりたい人へのお勧めプラン

認定プロコーチ資格取得コース



資格を取ってプロコーチになりたい人には、認定プロコーチ資格取得コースをお勧めします。

なぜなら、ICFの国際ライセンスが取れるからです。

これまで日本では、コーチ養成プログラムを提供している会社がそれぞれ独自の認定資格を発行してきました。

このような流れは、アメリカで既に起こっており、質が悪い名ばかりコーチが業界全体のイメージをダウンさせたため、有志が集まって作ったのが、国際コーチ連盟（International Coach Federation : ICF）です。

以来、ICFは、コーチの質の向上のために、コーチの国際基準（コアコンピテンシー）の作成、トレーニングの場の提供、認知度を高める活動、基準に則ったプログラムの認証（ACTP、ACSTH認証）、国際コーチ資格の発行（ACC、PCC、MCC）などを行っています。

アメリカでは、PCC以上でないと、コーポレートコーチ契約ができないそうです。この流れは日本にも来ており、東京では、会社契約をする際に、国際資格を持っているかどうかを尋ねられたという事例があります。

プロとして他と差別化するために、ICFライセンスは、必要最低条件なのです。

是非この機会に、認定プロコーチ資格取得コース（他社の1/3の価格です）を使って、国際基準を満たしたコーチになってください。

12

2. 目的別選び方

コーチングを広めて廻りの人を元気にしたい人へのお勧めプラン

認定プロコーチ資格取得コース



コーチングを広めて廻りの人を元気にしたい人には、認定プロコーチ資格取得コースをお勧めします。

無期限の再受講チケットが20枚ついていて、完全に身につくまで徹底的に学べることと、1対多のグループコーチングを学ぶ、学習型グループコーチングの講座も入っているからです。

廻りの人にコーチングを広めるには、1対多のグループコーチングが有効です。

講座やセミナー、ワークショップの形で実施することが多いと思いますが、参加者の心に残り、自分もやりたいたいと思ってもらうためには、テクニックが必要です。その具体的方法を学ぶのが、学習型グループコーチングです。

講座の中では、コーチングセミナーを開くという設定で、実際に10分間のミニセミナーをしてもらいます。人に伝える練習をすることが、あなたのコーチングに対する学習を深めますし、1対多の関わりをうまくやるには、セルフマネジメント・トレーニングで扱う心の基盤も整える必要があります。

学習型グループコーチングができるようになることは、あなたのコーチ力を大幅にアップすることに他ならないのです。

13

3, 料金一覧

3. 料金一覧

SMT=セルフマネジメント・トレーニング 学習型 GC=学習型グループコーチング ICF コアコン=ICF コアコンピテンシー

講座名	バイシク コーチング	SMT 心	SMT 関係性	Step1 小計	ヘルス コーチング	メンタル コーチング	Step1&2 小計	学習型 GC	ICF コアコン	Step1-3 小計
動画	2本			2本		2本	4本			4本
集合	2日	1日	1日	4日	1日+半日	1日+半日	7日	1日		8日
電話	2回(選択)	1回(選択)	1回(選択)	4回(選択)	2回(選択)	2回(選択)	8回(選択)	4回(※)	5回	9+8(選択)
受講料	¥54,000	¥27,000	¥27,000	¥108,000	¥43,200	¥43,200	¥194,400	¥43,200	¥27,000	¥264,600
認定試験料					¥16,000	¥16,000	¥32,000	¥16,000		¥48,000
受講+試験							¥226,400			¥312,600
認定プロ特典	¥138,000 プラスα									¥450,600+α

コーチング基礎コース ¥100,000
Step1-3講座(バイシクコーチング・SMT心・SMT関係性)

ヘルス&メンタル資格取得コース ¥210,000
Step1-3講座+Step2-2講座+認定試験料2科目(ヘルスコーチ・メンタルコーチ)

認定プロ資格取得コース ¥320,000
Step1-3までの全ての講座+認定試験料3科目(ヘルスコーチ・メンタルコーチ・学習型グループコーチ)+5つの特典(¥138,000 プラスα)

認定プロコース特典(138,000円プラスα)

- 認定試験料3科目分(48,000円)
- 電話集合共通再受講チケット20回分(60,000円)
- 認定プロコーチによる無料セッション3回分(30,000円相当)
- コーチングスキルブック(非売品)
- ICF資格取得サポート

Step1終了後3ヶ月以内に、1回だけコース変更可能(差額のみ支払いでOK)
再受講料は、電話・集合ともに¥3,000(お得な再受講チケット有り)
PayPalによるクレジット支払可能

認定プロコースを終了すると、国際コーチ連盟(ICF)発行の国際ライセンス試験の受験に必要なトレーニング単位を満たします。

電話クラスで 質疑応答を受けています。

スケジュールは、HPをご覧ください

16



<http://health-coach.jp>

A hand cursor icon pointing to the search button.