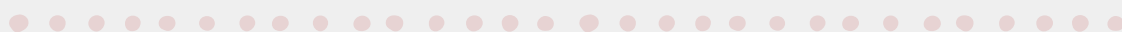


基本セッション

夢に対するやる気のスイッチを入れていきます



★ステップ1 イン트로【5分】

【はじめまして、〇〇さんよろしくお願いします！！】

【今日は、〇〇さんの夢とか目標に対するやる気を高める30分にしたいと思いますので、よろしくお願いします！！】

★（いきなり入らず雑談をする）（共通の知り合いの話もよい）

（今回のパーソナルコーチを知ったきっかけを）

（適度に切り上げて本題にはいる）

【それでは、そろそろ始めましょうか】

【ちなみに、これから、どう呼びしたら、自然に入れますかね？】



★ステップ2 夢とか目標の確認

【じゃ、まず、〇〇さんが、思い描いている夢や目標について、ぜひ教えてください】

【夢や目標（簡潔にまとめて確認）】



なるほど、、、

【多い場合は、個別か、混ぜてかを選んでもらう】

★ステップ3 スコア確認1回目

【じゃあ、そしたら、（別々でもいいのですが）

その夢や目標を思い立った時のやる気、モチベーションを、仮に、数字で10点満点んだとしたら、今現在の数字は10段階でどれくらいになりますか？】

【点数】



【じゃあ、思い立った気持ちを10とすると、今は、、、、なんですね？】

（確認）

★ステップ4 夢や目標の生まれたところと、臨場感

【じゃあ、やる気、気持ちをすこしでも10に近づけるようにやっていきたいと思います。】
（30分のゴールの確認）

【次の質問しますね。〇〇さんが、★★をしたいと思ったきっかけを教えてください。】

【まずそれは、いつごろのことなんでしょうか？】（出来事や経験を確認する）

（何、だれ、どこ、いつ、なぜ、どうやって、の質問で、きっかけの臨場感に入れる質問をする。この深掘りがセッションの成否を決める！）



【なるほど、（まとめる）、、、、ということですね。】

【それは、、、】（深掘りする）



【なるほど、（まとめる）、、、、ということですね。】

【それは、、、】（深掘りする）



【なるほど、（まとめる）、、、、ということですね。】

【それは、、、】（深掘りする）



【それでは、★★のきっかけは同じですか？（夢が複数あるときは全部聞く）】



★ステップ5 スコア確認2回目

【なるほど、なるほど、（反復）、、、、だと。】

【今〇〇さんが、★★したいと思ったきっかけのお話をききました。】

【その時の気持ちをおもいだして、やる気は、10段階でどう変わりましたか？

先ほどは、、、、でしたが】



（確認）

★ステップ 6 - 1

椅子に未来を呼び出す。達成期日の確認

【それでは、残りの時間を使って、★★なゴールをすでに達成した、○○さんに会いに行ってみたいと思います】（もう一度、目標の確認）

【今言っていた、ゴールに向かってすすみ、そのゴールを達成したご自分を想像してください。】

【だいたい何年後ぐらいに、こうなっていたいというイメージはありますか？】



なるほど、、、、年後に、、、、、、なっていたいと。
了解しました。

★ステップ 6 - 2 手法の選択

【それでは、それを実現した、未来の○○さんに会いに行くワークをしたいと思います】

【やり方が2つあります。目を開けたままやる方法と、目を閉じてやる方法ですが、、、】



★ステップ 6 - 3

未来が出現、目標の確認、臨場感上げる

【では、椅子を用意して頂いていると思うんですが、どちらの方にありますか？】

【目瞑ってやるので、私のほうで誘導しますので安心して下さい。】

【では、○○さん目を閉じてください】

【もう一度ききます、○○さん、あなたの目標はなんですか？】



（反復なし）

【分かりました、じゃあ、その○側の椅子に、

その目標を達成した、○年ごの○○さんがいると想像してみてください。

こちらの○○さんは、★★をしている方です。そんな○○さんを想像して下さい。】

【さてこの未来の○○さんは、夢・目標を達成されたとき、どういう場所にいるんでしょうか？】

（ここから、頭の中にあるイメージを明確にしていく。まずはビジュアルから。順次、聴覚、体感覚へ！）（視覚→聴覚→触覚→味覚→嗅覚）



(反復)

【なるほど、掘り下げる（服装はとか）】

【（掘下がったら）他に見えるものはありますか？】



(反復)

【では、、、、、、（の中）で、聞こえてくる音や音楽はありますか？】



(反復)

【その、、、、、、（の中）には、〇〇さん以外、他にどなたかいらっしゃいますか？】



(反復)

【何人くらいですか？or,男性、女性の割合はどれくらいですか？or（掘り下げる）】

【ほかに、、、、、、（の中）で、聞こえてくる音や音楽はありますか？】

(聴覚に戻る)



(反復)

【ほかに何か、そこにいて感じることや、体の感覚はありますか？】（感情、感覚的/身体的なものを明確にする）

【なるほど、、、、、、（いったんまとめる）、、、そういう感じでしょうか？】

★ステップ 6 - 4 スコア確認 3 回目、未来へ移動

【なるほど、では●年後のご自分の姿を見て、これをやってやろう、という気持ちは10段階でどれくらいになりましたか？】



【感覚とか、気持ちの違いはありますか？】



【じゃあ、えっと、今から、〇〇さんに、こちらの〇年後の〇〇さんになってもらいます。】

【気をつけて、〇側の椅子に移動して下さい】

【はい！未来の●●さん】★二の腕タップ、アンカー音で、催眠状態（ちょっと間）

【ちょっと、今の成功者の気分を味わってください。】（満足するまで待つ）

★ステップ 9 クライアント本人によるカード記入

【はいありがとうございます。そしたら、お手元にご用意頂いたカードに今もらった、アドバイスやプレゼントなどを書いてもらってもよろしいでしょうか？3分】

★ステップ 10 スモールステップ確認

【最後に、今日から★★という夢に向かって歩き出す○○さんが、夢に向かうために、何か、今日すぐにできることを、1つあげてもらってもよろしいでしょうか？極小さなことでもかまいません】



(どこで、だれに、何を、など、具体的にする)
(反復)

★ステップ 11 振り返り

【はい、今日、○○の夢をお聞きして、やる気の点数が、、、
凄く思いがハッキリくっきりして行って、、コーチングをしながら共有させていただいて、
自分も良い経験になりました】

【是非、●年後に、●さんの夢が実現することをお祈りして、このコーチングセッションを終わりにしたいと思います】

【ありがとうございました！】

★ステップ 12 振り返りシートをお送りする

【ご感想と、延長セッションの希望の有無】