

自分の中の可能性を呼び覚まし、 なりたい自分になるための「リソース・クエスト」のご案内

“リソース”は“資源”、“クエスト”は“探求”という意味です。「リソース・クエスト」は、メンタルコーチである岩崎クレアが1対1でヒアリングをさせていただき、なかなか自分では気づいていないご自分の可能性を探っていくとともに、その可能性を最大限に生かし、なりたい自分になるためのメンタルコーチングを受けられるサービスです。

ヒアリングでは、幼少期にさかのぼって、家族関係(兄弟姉妹の有無や、両親、祖父母、配偶者との関係性)、子どもの頃に好きだったこと、得意だったこと、嫌だったこと部活動や印象深いエピソードをいろいろな角度から思い出していただき、その中に含まれているエッセンスを抽出していきます。

それらのエッセンスは、リソースマップ(自分史のようなもの)に書いてお渡しします。それを見ると、人生の分岐点で、自分がどういう行動をとる傾向があるか?といったご自分の思考・行動パターンなども見えてきますので、なりたい自分に近づくための手助けにもなります。

こうして出てきたリソースを元に、なりたい自分になるためのメンタルコーチングを実施し、夢実現のサポートをさせていただきます。

<リソース・クエストを受けられた方のご感想>

自分の人生をリアルに振り返る機会はあまりないので、すごく貴重な体験でした。自分の人生の転機には、共通する行動パターンが隠れていることがわかりました。これからの人生に大いに役立つことができそうです。

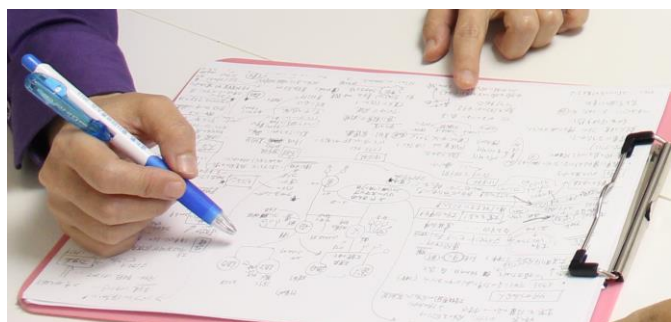
自分にとっては、あまり意識しないでやっていたこと(共感性、自分で決めて進む、想像力)が、自分にとって宝だったことに気づいた。

理系出身だからか、クレアさんの分析力、整理する力がすごいと思いました。いつもと変わらず普通に話しているだけなのに、当時の状況や想いが、ありありと思い出され、リソースを的確に発掘してもらうことができました。決して一人では気づけなかったことでした。自信と勇気が湧いてきました。

自分の強みが見えてきて、とても嬉しかった。この強みを活かして、夢に向かって進んでいきます!



和気あいあいとした雰囲気でのヒアリング



ヒアリングしながら作られる手書きのリソースマップ

所要時間:約2.5時間

受講費用:5万円(消費税別)

お問い合わせ:国際コミュニケーション・トレーニング事務局

メール: info1@kctjp.com