

# Artist Pathway Coaching

---

## menu

- 体験セッションワークシート
- シートの使い方
- シートの記入例
- 体験セッションについて
- Artist Pathway Coaching  
サービスについて



体験セッションでは以下の内容に取り組みます。

体験セッションで使用する実際のシートは次のページです。

## **「今の私を見つめ直し、理想の未来を描く」**

ワークとセルフコーチングに取り組みながら、  
過去から現在の自分を振り返り、理想の未来をイメージ。  
未来から逆算した自分の現在地を把握できます。

時間：60分 / 方法：zoom

こちらは「自己理解プログラム」をご希望の方に向けた内容の紹介となっております。

「マンツーマンコーチング」をご希望の方には、事前フォームの入力内容にもとづいて、コーチが最適なセッションを提供しております。



趣味  
楽しみ・余暇

仕事  
副業・社会貢献

自己成長  
学び・研究

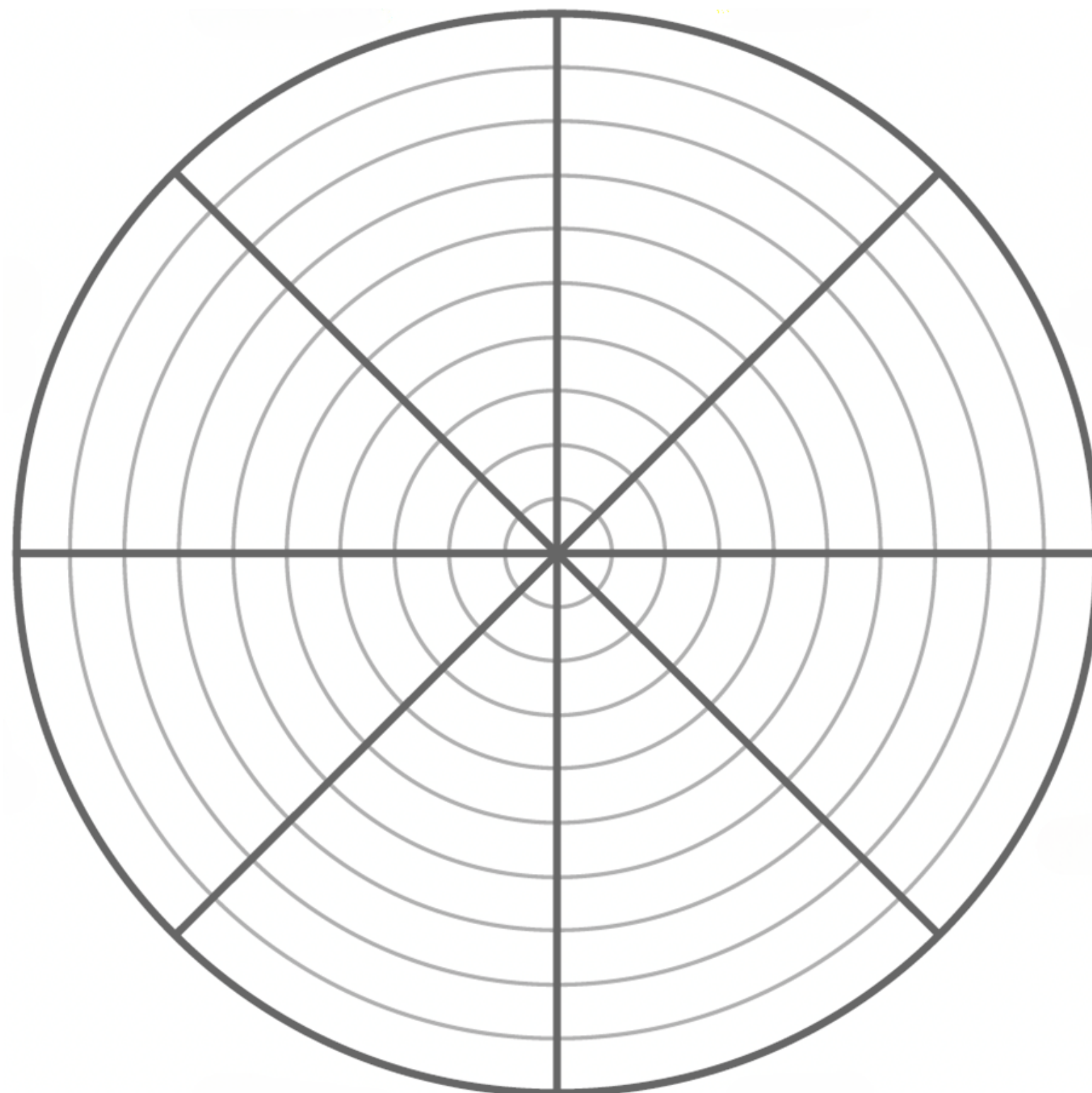
健康  
運動・食事・美容

人間関係  
そこでの自信の在り方

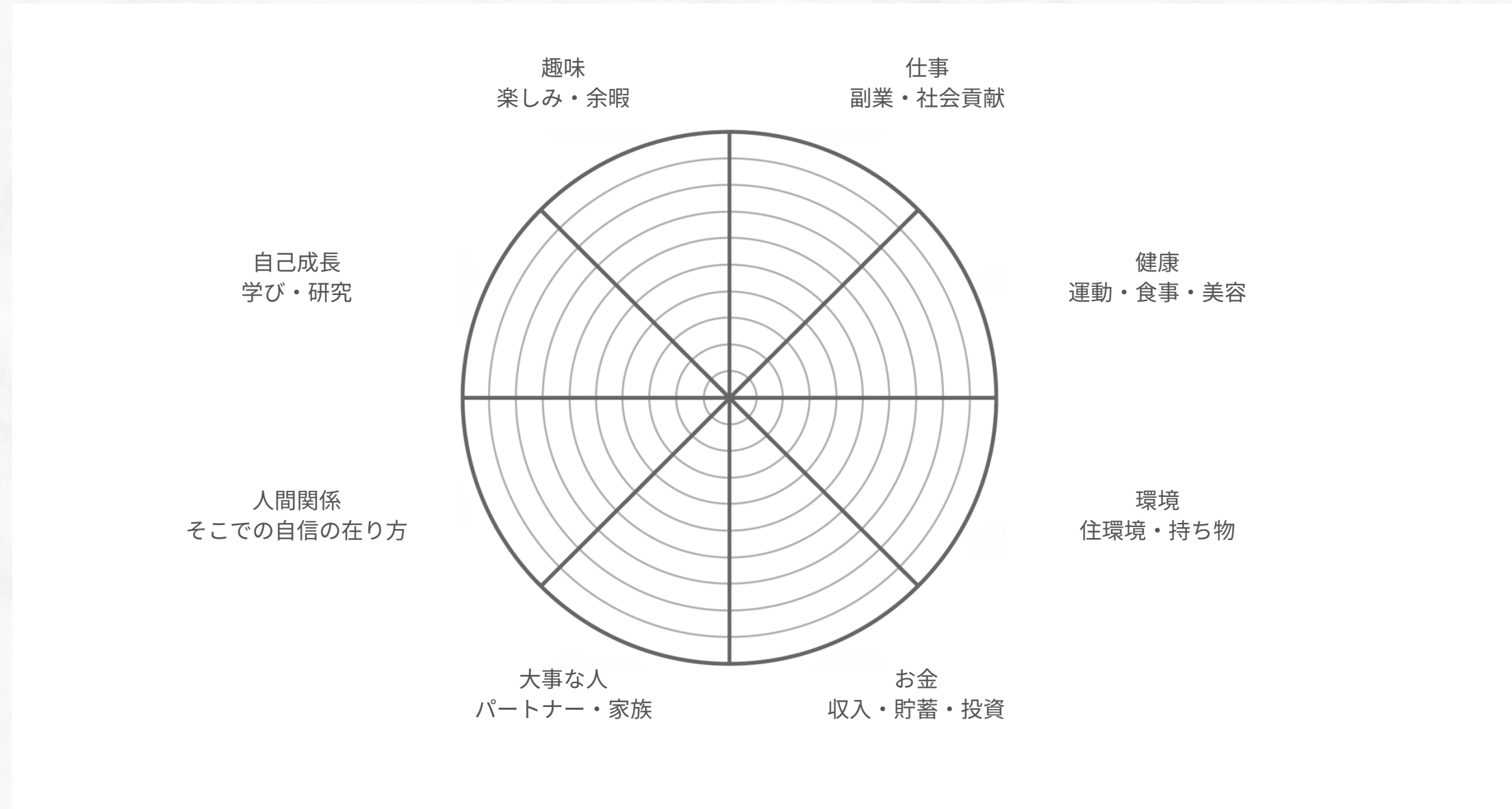
環境  
住環境・持ち物

大事な人  
パートナー・家族

お金  
収入・貯蓄・投資



仕事  
健康  
環境  
お金  
大事な人  
人間関係  
自己成長  
趣味



それぞれの項目について、現時点での満足度を10点満点で点数化します。  
直感で点数をつけてください！深く考えなくてOKです！  
円の一番外側を満足度10点、内側を0点として、次のページに線を引いて見ましょう。

## ワークシートが記入できたら

以下の順で自分に問いかける様にセルフコーチングに挑戦してみましよう

- ① 10点満点の状態がどんな状態かイメージしてみましよう
- ② あなたの採点の中身を書き出してみましよう  
(仕事を6点と評価した方は6点の内訳、つまり既にできているコトを書き出してみましよう)
- ③ 現在の点数から+1点するためにできることを思いつく限り書き出してみましよう
- ④ +1点のためにまず挑戦したいことは何にか決めましよう
- ⑤ 具体的にステップ4の挑戦をいつするか決めましよう
- ⑥ 改めて、その挑戦は10点満点に近づく1歩か確認しましよう





体験セッションでは  
プロの女性コーチによるコーチングを  
体験することが出来ます

point01

プロの女性コーチが  
あなたのために  
1対1のコーチングを  
提供します

point02

ワークシートを  
もとにあなたの  
理想の未来をより  
具体化します

point03

自分では言語化が  
難しい現在の  
悩みやモヤモヤを  
整理します

point04

ずっと使える、  
あなたの  
価値観づくりへの  
アドバイスをします

体験セッションの  
お申し込みはこちら

<http://artistpathway-inc.co.jp/reserve/>



コーチ・クライアントの実績に関わらず、コーチングの効果を実感いただくには最低3カ月の定期的なコーチングが必要と言われております。  
体験セッションはあくまでも継続セッションへの入口とお考え下さい



経験豊かな女性プロコーチが  
あなたをお待ちしております

朝倉 清江  
kiyoe asakura



加門 ようこ  
yoko kamon



寺田 有利  
yuri terada



山崎 未奈子  
minako yamazaki



近藤 あつこ  
atsuko kondo



池田 英里  
eri ikeda





# Artist Pathway Coaching について

## 『自分らしいキャリアを体現しているプロコーチのみ在籍』

会社員、副業、フリーランス、経営者など、第一線で活躍しているコーチのみが在籍。多様な働き方を実践しているプロコーチだからこそ、自分だけでは思いつかなかった自由な発想で「あなただけの道」を導き出します。

## 『価値観・やりたいことを発見できるオリジナルプログラム』

あなたのキャリアを人生という視点から見つめ直すことができるオリジナルプログラムを考案。ワークに取り組み中で、あなたの中に眠る価値観を引き出し人生で心からやりたいことを発見します。

## 『自己理解から自己実現までをマンツーマンでサポート』

あなた専属のプロコーチが、あなたのやりたいことの実現に向けて継続的にサポート。目標の実現に向けた計画づくりや日々の振り返りを支援しあなたの人生を確実に前進させます。

# プログラムについて

- Session 1 **「これまでの人生を振り返り、好き・得意・大切なものを発見する」**  
コーチの問いかけに答える形で、あなたのエネルギーの源となっている「好き」「得意」「大切」なものを見つけます。
- Session 2 **「あなただけの価値観・ビジョンを言語化する」**  
ワークをもとに価値観・ビジョンを言語化。あなたが未来に向かって進むための「心のコンパス」を手に入れます。
- Session 3 **「あなたらしい理想の人生のシナリオをつくり、やりたいことを明確にする」**  
担当コーチとの対話により、あなたの理想の未来をキャリア以外の視点からも細かな部分まで具体的にイメージ。理想の人生を最終到達点として、キャリア視点でのやりたいことを明確にします。
- Session 4 **「やりたいことを実現するための手段・目標を決める」**  
やりたいことを実現するための手段を決めます。具体的な目標にスケジュールを設定することで、PDCAサイクルを回せる準備をします。
- Session 5 **「目標の達成に向けて成長のエンジンをつくる」**  
担当コーチが、それまでの関わりの中で感じた「あなたらしさ」を多角的にフィードバック。客観的なあなたの強みをエネルギーに、自信を持って一歩目を踏み出します。
- Session 6 **「目標の達成に向けた行動を起こす」**  
最短でやりたいことが実現できるよう、今の自分にできる「To Do」を洗い出し、行動に結びつけます。プログラム終了後も、自走できる土台を築きます。

プログラムの内容は日々アップデートしておりますので、予めご了承ください。

