



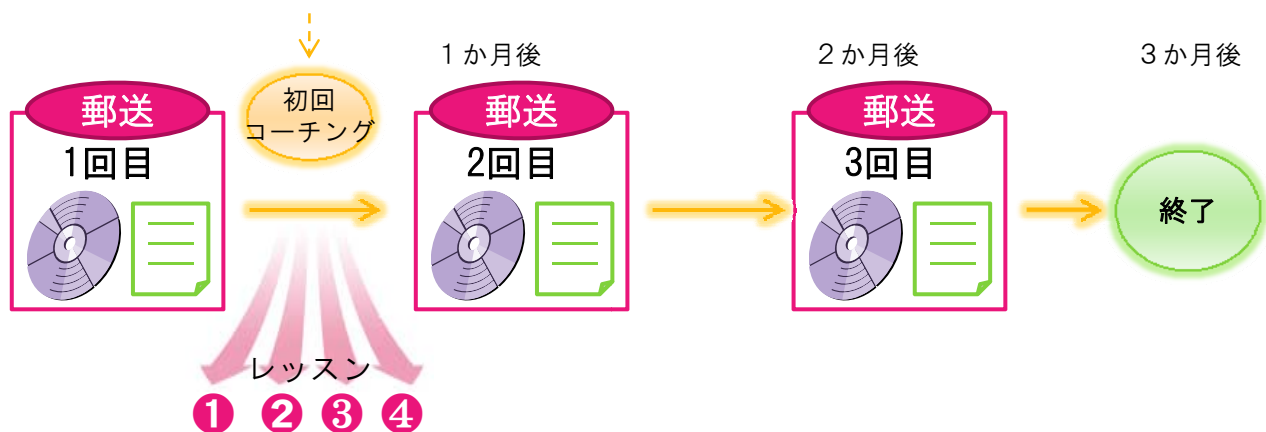
◎プログラムの進め方

ようこそ！「のびのび子育てコーチング」へ

このプログラムは、12回のレッスンを通して、親が子どもの「生きる力」を引き出すコーチとなるための基本的な考え方と方法を学び、ハートフルコミュニケーションを実践的に学べる機会を提供します。

教材の送付～プログラムの進め方

- 1か月に一度、レッスン4回分のDVDディスクとワークブックが届きます。
- 初回教材の到着後、NPO法人ハートフルコミュニケーションより、教材の到着確認と今後のプログラムの進め方のご案内のため、お電話をさせていただきます。
- ハートフルコーチによる初回コーチングの機会は、**プログラム受講者全員**に提供されています。初回教材が届いたら、ワークブックpage3「レッスン0 プログラムをはじめる前に」の事前準備①～③を記入し、準備してください。
- 初回コーチング終了後、DVDとワークブックで、レッスンを進めてください。



1レッスン15分～20分 + 宿題による実践 × 4週間

- DVDによる1回のレッスンは、15分～20分です。その後ワークブックに従って、**1週間の宿題**を実践してください。

ハートフルコーチのサポートを受ける方

- お申込み回数（月1回 or 2回）によって、サポートを受けてください。
- ハートフルコーチングの日程予約が必要です。事務局と連絡を取り、実施日の1週間前までに月々の予定を確定させてください。

コーチングとは

コーチングとは、対話を通して、相手の可能性を引き出す方法です。自分の目指す方向を見つけたり、そこに近づくための選択肢を増やすことができます。コーチと対話することによって、具体的な行動に移しやすくなります。

本プログラムでは、NPO法人ハートフルコミュニケーションの養成講座で専門的な教育を受けた「ハートフルコーチ」が、皆さんの子育てのナビゲーターとして、より幸せな子育ての実現に向けて、一人ひとりの学びをサポートします。