

# お母さんのための



## 「セルフコーチング講座」

～子育てでも自分も楽しむ視点を見つけてみませんか？～

### 【セルフコーチングとは？】

人は日々自分に無意識に質問しています。「今日の天気は？」「着ていく洋服は？」  
そして「なぜ〇〇出来ないんだろう...」とも。

自分に質問して視点を変えることで、うまくいかなかったことに新たな道が見えてきます

**場 所:** もりおか子育て応援プラザma\*mall(マモール)

**日 時:** 5月24日(木) 10:00～11:30

**対 象:** 母親 8名 参加費: 500円

**講 師:** 赤澤 徳俊 (PHP研究所認定ビジネスコーチ)

**お申込み先:** もりおか子育て応援プラザma\*mall(マモール)

**お電話(019-656-8207)か来館にてお申込をお願いします**

\* 託児(生後3か月～未就園児・先着5名まで)が必要な方は5月17日(木)までマモールにお申込みください

カタリBarとは？

こちらのホームページで活動が見れます

<http://akazawago.com>

