もれびコーチング

コーチングって、
どんな時間？

はじめての方へ



対話を通じて、自分の選択を考える。

01

言葉にする

話しながら、
いまの自分を知る。

02

見方に触れる

問いから、
別の見方に触れる。

03

一歩を選ぶ

大切なことを踏まえて、
次の一歩を考える。

テーマは、
身近なところから。

これからの働き方。

まだ言葉に
ならない気持ち。

大切な人との
関わり方。

進め方も、対話しながら。

コーチ

聴く。問いかける。

言葉に耳を傾け、
問いかけ、気づきを返す。

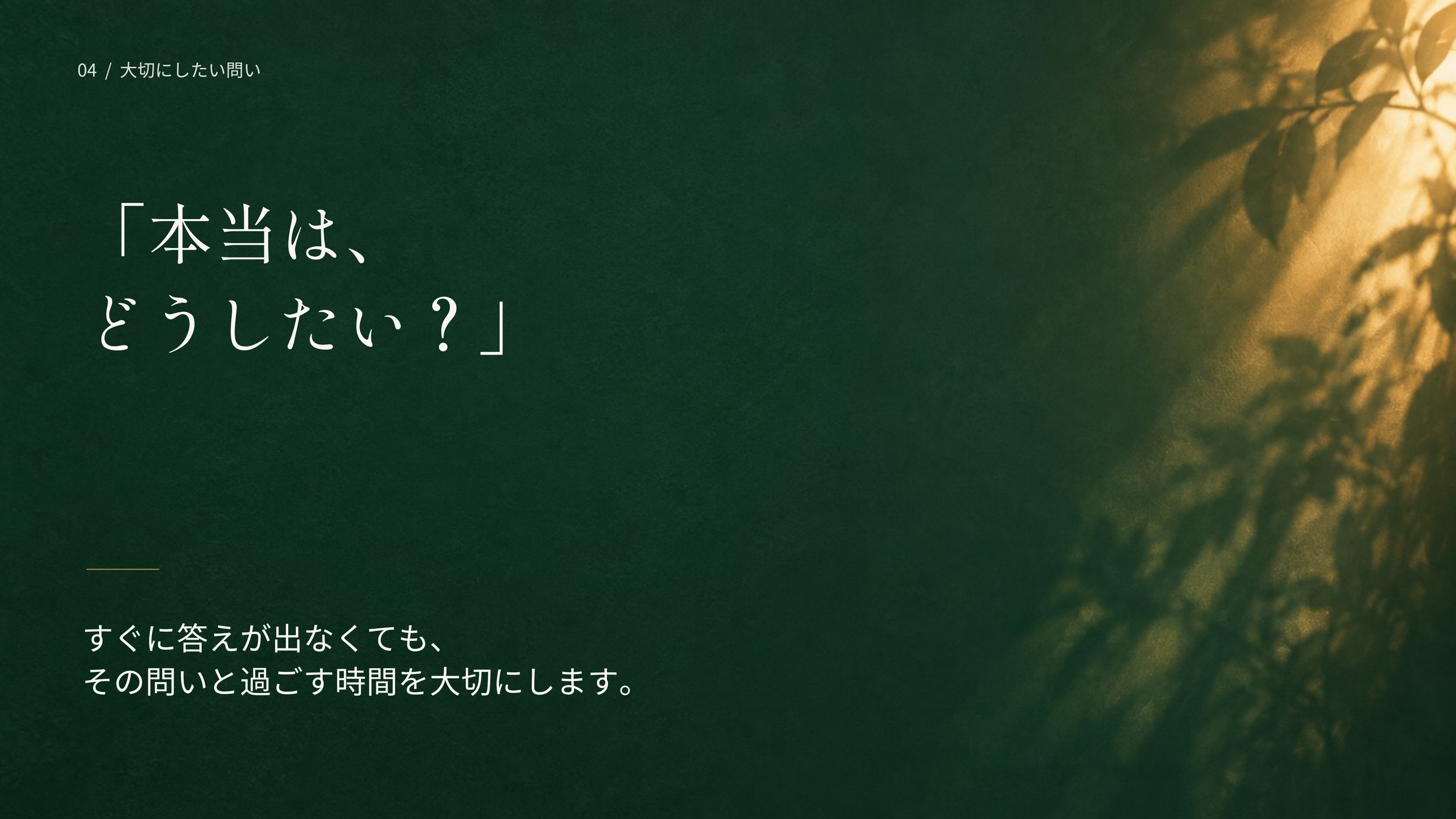
あなた

感じる。考える。選ぶ。

自分の想いを見つめ、
次の一歩を選ぶ。

「本当は、
どうしたい？」

すぐに答えが出なくても、
その問いと過ごす時間を大切にします。



目的や状況に合わせて、支援を選ぶ。

コーチング

問いと対話で考える。

想いや大切なことを見つめ、
自分の選択を考える。

助言・相談

知識や経験に触れる。

知識や経験に基づく
提案を受ける。

必要な支援は、目的や状況によって変わります。

変化は、
小さな気づきから。

自分の言葉で話せた。

大切にしたいことが
見えた。

ひとつ、試したいことが
できた。

もれびコーチング／まね

まずは、
話してみるところから。

体験のお申し込み・ご相談

morebi-coaching.pages.dev