

: 提出は当日 4:45 分までに教務課ポストへ

学生No.: _____ 氏名 _____ (ニックネーム: ゼッロ)

*自己宣言! これからの私は~~~~な私です。NON Flowの時でも Flowに変えられる私です!

*私の GROW モデル 勉強している!!!!

*コーチングの講義 15回で気づいたことをセルフコーチングしてみよう!

グローバルやローカル という言葉は聞いたことあったけれど、行動を体験してリしていいからって今日ウケンさん が来てくださった。留学生の方と触れ合うことができてよかった。前からずっと留学生に興味をもっていました。(ウケンさんとオキズンさんがバズ、学生をしているため。) 留学生さんの話を聞くことは自分にもなるし、すごいおもしろかった。日本語も上手だし、母国でよいところで就職もあるなんて、自分も考えたこともないようなことをしているの、自分とちがうことをしている人の話は楽しく、興味をもてました。最近、もう年生になるとのこと、就職を意識して、いろいろな企業をネットで調べているんですが、少し興味をもった企業にグローバルとかいてありました。だからリピルタイムでグローバルローカルについて考えることができてよかった。1対1のコーチングでは、「あ〜ウケンさん上手な人だと思った。自分の考えも現状をリソースから出さないと出さなかった。だからこれを出せるのですか?」ウケンさんの時は「少し物に出た方に感じます。本当に私は資格をとりた...」と思います。学校のテストが終わったら、資料を探するために図書館にこもります。半年後にはちゃんと勉強して、資格取得の報告できたらいいなと思います。これまで「コーチング」15回うけてきて、本当に変わったことが多かったです。まず自分で見て判断できる変化の1つに、このワークシートです。初めは10行を書いたのにならったのに、今は書くことがありすぎて10行なんて余裕でいかに書くことができました。こんなわかりやすい変化を私は初めて感じたと思います。次に✓の変化ですが、コーチングを受けるまでは何も考えずに生活して、1日、1週間、1ヶ月とあがっていった。このコーチングを受けたことにより、将来の目標も定まってきた。そのための具体的な目標、現状把握、も深まって、1週間 どんな自分がいるかを決まると、それに向けてがんばっていく!と Flow 状態持ちでいることができました。コーチングは自分自身を変えることができるよ! 時間

モーリーへひと言: ずっと忘れられない授業にたどり着いた。自分をもっと見つめて、短所も受け入れて、そこを長所にしていきます!

モーリーより: 幸せです。ありがとうございます!!

・提出期限: _____ 点/5点 ・量 _____ 点/5点 ・内容の理解度と深まり _____ 点/30点 計40