

: 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: ナナ)

* 自己宣言! これからの私は~~~~な私です。 元気で笑顔がいっぱい私です

* 私の GROW モデル どんな嫌なことがあっても解決しないようになります。

* 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!

時間がはやくと風が吹きました。本当に心からこの授業を受けよかったです。自分の成長は自分が見えます。非常に楽しいことです。授業が受けから私はこのことが変わりました。一枚朝起きていっただけのことなくなりました。前はいつも朝起きて着る洋服がな。洋服をきることもめんどくさい、なんでもめんどくさい、しかしあること必要なものはならないから、その洋服のままです。その状態に日々つづけます。先生の授業を聞いて朝起きて着る洋服と一日気候大転換関係があることを知られました。そのあとから意識をしていろいろな方法を使って、やって自分と合うものをいっけました。朝も起きたら音楽を聞くことです。今は毎日朝起きて音楽を聞いて、気候がかわることなくなりました。ほぼ毎日自分の状態そのままつづけています。毎日元気、エネルギーがいっぱいような感じになります。もっつは自分の気候をキリがえることです。私は中国で一人だから、多少かがまです。いつも自分に中心ある。たとえば友人と一緒の時 私はあまりしゃべらない店をいれたら大バに行きたが、^{友達が多すぎたから}友だちが物々顔になってはた。しかし今はもうでもないです。授業を受けて、立場を交換することをよく理解し、嫌なことがあつた時、あく相手の立場になつて考えます。たとえば、友達とくのこと、友達とく用事があつたか、自分もその時あつた(いや)か、自分もあつたから、友人が冷たい顔をして、自分とく気持でうかがいいろいろ考えて、気候がすごくよくなります。他人のミス簡単でゆるせること

モーリーへと言: モーリーがどうこ"と"します。本当にいろいろなことを知強になは
 モーリーより: は、成果というものはここが分ります。授業で知強たものをうまくいかせ