



## コーアクティブ・コーチング バランス(BAL)・コース オンライン開催

私たちを取り巻く世の中がますます複雑化するにつれて、やらなければならないことや考えなくてはならないことがますます多くなってきています。このコースでは、どうやってバランスを失わずに人生のあらゆる側面に対処していくかという一見逆説的な事柄について学びます。  
より具体的には、視点を変えたり広げたりしながら、クライアントが自ら選択・決断し、計画を立て、さらに行動を起こしていくのをサポートしていく方法を学びます。

●日時：2021年	12月	10日(金)	9:00~17:00
	12月	11日(土)	9:00~17:00
	12月	12日(日)	9:00~17:00

対面開催のコースと開始・終了時間が異なりますのでご注意ください。

※コースマニュアルはオンライン上でご覧いただくこととなります。コース開催の約1週間前頃にアクセス先等をお知らせいたしますので、しばらくお待ちください。

- 開催方法：オンライン（Web 会議システム：ZOOM を利用）  
※3ページ目の「オンラインコースご参加にあたって」を必ずご確認ください

- 概要：視点、選択、計画と決意、実行

- 準備物：ノート、筆記用具、スケジュールを書き込めるもの（手帳・カレンダー）、  
時間を計るもの（スマートフォンや時計、タイマーなど）。  
3ページ目の「オンラインコースご参加にあたって」をご確認の上、  
インターネット環境のご準備もお願いいたします。

- 事前にご準備いただきたいこと：

これまでのコースと同様、2日目の夜に宿題として受講者以外の方1名に対してコーチングの練習をしていただきます。したがって、事前にお相手の方を決めてアポイントを設定しておいてください。

電話やオンラインで行う場合は、通話手段も事前に決めてお相手の方に伝えてください。時間は最低30分、最長でも1時間とおいていただければ充分です。家族や親友などあまり近い人はなるべく避けていただいた方が練習の効果が上がると思います。（できるだけ基礎、フルフィルメントの時とは別の方でアポイントをとってください）

尚、1日目の夜にも別の宿題があります。従って、できましたら1日目・2日目ともにワークショップ以外の予定を空けておいていただけると幸いです。

- 日程変更について

お申込みのコースを日程変更されたい場合は、コース開催初日の前日を起算日として**15日前まで**にご連絡ください。15日を切ったの日程変更には、お手数料が発生いたします。なお、今回のお申込み（BAL・12月10日～12月12日開催）コースの日程変更については、**11月26日(金)**からお手数料がかかります。ご注意くださいますようお願いいたします。詳細につきましては（別紙）資料をご参照ください。

●ワークショップ開催中の連絡（欠席、遅刻等）は[指定の携帯電話](#)へお願いいたします。  
（携帯電話番号は、コース開催の約1週間前にお申込者に別途ご連絡いたします）

●休憩について

間にランチ休憩がございます。また、1時間程度に1回は小休憩がございます。

**【重要】お名前について**

Zoomのオンラインルームにお入りいただく際、Zoom名をお申込み名と同じ表記にしてください。

スタッフがお申込み名との確認をとった上でご招待いたします。お申込み名と違う場合ご招待できなくなります。

**【録画について】**

プログラムの品質向上のために、オンラインコースの録画をさせていただくこともございます。コースの中でもトレーナーよりお伝えしますが、ご協力の程、よろしくお願いいたします。

---



## オンラインコースご参加にあたって

オンラインコースはご自宅や会社の会議室等ご自身のスペースからご参加いただくこととなります。実際にコーチングセッションにもチャレンジしていただきますので、ご自宅の場合はご家族が出入りする場所ではなく、なるべく個室でかつ静かで動ける環境を用意してください。また、機材やインターネット環境が必要となりますのでご準備をお願いいたします。

### ● ご参加に必要な環境

- ▶ パソコン(デスクトップパソコンまたはノートパソコン)

※) タブレット/スマートフォンでの参加はご遠慮ください。

※) OSはWindows10以上、CPUはintel CORE i5以上を推奨します。

参考：<https://support.zoom.us/hc/ja/articles/201362023>

- ▶ ウェブカメラをご用意ください。(PC 備え付け可)

※) コース中はZOOMのビデオは常にオンにさせていただく必要があります。

- ▶ マイクとスピーカーをご用意ください。(PC 備え付け可)

※) ヘッドセットやマイク付きイヤホンの使用を推奨します。

- ▶ 5Mbpsの速度の出るインターネット環境。

※) ご不明な方は回線速度の測定サービスにてご確認ください：

[4TUhttps://fast.com/ja/](https://fast.com/ja/)

- ▶ 30GB以上の通信データ量が必要です。

※) コース期間中は30GB~40GBの通信量が必要となります。インターネット回線の契約状況をご確認ください。

### ● ご参加方法

WEB 会議システム ZOOM を利用します。

まだ ZOOM を使ったことのない方は、以下の「ZOOM 事前準備&設定」の

3 ページから 5 ページを確認の上、Zoom クライアントアプリをインストールしてください。

(ブラウザでの参加は見える部分に制限があるためお勧めできません)

- ・ ZOOM 事前準備&設定

[http://www.thecoaches.co.jp/pdf/zoom\\_manual\\_online\\_20200812.pdf](http://www.thecoaches.co.jp/pdf/zoom_manual_online_20200812.pdf)

※) ZOOM アプリからの参加を推奨します。また、ZOOM は 1 ヶ月に約 3 回の頻度でバージョンが変わっています。ご受講前に必ず最新バージョンに UP してご参加ください。

- ・ 基本的な Zoom の使い方、詳細については下記にてご確認ください。

Zoom ヘルプセンター：<https://support.zoom.us/hc/ja>



● 受講場所

コースでは実際にコーチングを行います。ご自身も他の参加者の方も実際のテーマでお話いただくため、安心してお話ができ、静かで集中でき、個人のスペースが確保できる場所、そしてネットワーク環境のよいところからご参加ください。

(カフェや喫茶店などオープンなスペース、移動中などでの電車、車からのご参加はご遠慮ください。担当リーダーから退出をお願いする場合がございます)

また、エクササイズの内容によっては、身体を動かしていただく場合がございます。

● 注意事項

- 理由を問わず、録音録画撮影等は許可しておりません。

● オンライン受講についての FAQ (ご確認ください！)

[https://www.thecoaches.co.jp/pdf/Zoom\\_FAQ.pdf](https://www.thecoaches.co.jp/pdf/Zoom_FAQ.pdf)

(別紙)

## 1) 遅刻・早退・途中欠席等に伴う再受講について

やむを得ずコース3日間の中で **1 時間以上**欠席された場合は、そのコースは未修了となり、次のコースに進まれるためには、**再度3日間連続で**コースを受講していただくことになります。

これは、3日間のプログラムが全て連続・連動しているためです。

(1 時間以上欠席された後にご出席いただいても、そのコースを継続して受講することはできません。)

なお、再受講される際には、以下のように再受講料がかかりますので、予めご了承ください。

### 再受講料(税込)

- 応用コース……22,000 円(税込)

もし、1時間以内の不参加となられた場合でも、欠けてしまった部分は、基本的に他の受講生に聞くなどして、ご自身で補っていただくことになります。

しかしながら、その場に居てこそその体験学習ですので、ご参加できない部分があることが予め分かっている場合は、フルに参加可能な日程をご選択いただきますようお願いいたします。

## 2) 日程変更について

一度お申込みをされたコースの日程変更をされたい場合は、そのコース開催初日の前日を起算日として **15日前まで**にご連絡ください。

例) 初日が金曜日となるコースの場合、**2週前の木曜日まで**にご連絡いただければ、お手数料がかかることなく日程をご変更いただけます。

15 日を切ったの日程変更には、以下のような手数料がかかりますのでご注意ください。

変更の連絡を いただいた日	日程変更手数料	
	～ 15日前	14日前 以降
金曜日スタート のコース	前々週の 木曜日まで	前々週の金曜日 以降
基礎コース	無料	22,000 円(税込)
応用コース		

受講期間はお申込みいただいたコース受講費の入金確認日より 10 年間有効です。

日程変更される場合も、10 年の受講期間内で終了するようお願いいたします。