

岩瀬玲のデトックスコーチングQ&A



コーチングとは

「何を教えてくれるんですか？」とよく聞かれますがコーチングはコンサルティングと同様だと考えてもらっていいと思います。問題の解決、目標達成、決断、プランニング、行動、モチベーションアップなどのお手伝いをすることです。

テーマは何でもいいんですか？

基本的に何でもOKです。コーチはそれぞれの経験から色々な得意分野を持っています。私の得意分野はデトックスです。デトックスとは体に溜まっている毒素を排出して健康になりましょう、というものです。メンタル面にも深い関わりを持っています。ストレスが毒の溜まる原因になるからです。そんな毒を取り除く楽しいセッションを心掛けています。

もちろんモデルや美容系のお仕事の経験を生かし美容、健康、ダイエット、恋愛を得意分野としています。ビジネス系のテーマやその他人間関係等のテーマにもお受けしておりますのでまずはご連絡ください。

コーチングを受けるメリットは？

- 具体的な目標が立てられるので行動に移すことができる。
- 自分でも気付いていない本当にやりたい事や本音に気付くことができる。
- コーチとの信頼関係により、更に高い目標や新しい目標を見つける事が出来る。
- 気になっていることをコーチに話すことでストレスが軽減する。
- やりたいことをやり、なりたい自分になれる。
- 漠然としたゴールが明確になる。
- コーチと約束事をすることによって怠けなくなる。
- コーチはクライアントの成功と幸せを願っています。コーチの役割はクライアントと一緒に歩いていくことですが有効だと思われる時にはアドバイスもさせていただきます。

方法は？

- 対面式(渋谷区港区近辺のカフェで行います。それ以外の場所をご相談ください。)
- 電話
- インターネット(スカイプかMSNメッセージで行います。チャットもしくはインターネット電話どちらかお好きな方をお選びください。130万画素のウェブカメラもありますので顔を見ながらのセッションも可能です。)
- メール

料金は？

通常1時間1万円です。

メールコーチングの場合は回数によって変わります。ご相談ください。

現在はモニター会員価格で1時間3,000円で行っています。通常価格は2007年7月以降に確定致します。

それまでのご契約は1時間3,000円ですがそれ以降のご契約は1時間10,000円とさせていただきます。

各セッション終了後現金にてお支払いください。領収書が必要な方は事前にお申し付けください。

回数は？

モニターさんの場合は特に回数は設定しておりません。但し目標達成やモチベーションを持続するためにも月に4回程度のセッションを行うことをおすすめしています。

守秘義務

コーチには守秘義務があります。お名前などの個人情報はもちろんセッションの内容についても一切口外しませんのでご安心ください。どなたかのご紹介を頂いてコーチングセッションを行う場合にも結果や内容については紹介者の方にもお伝えすることはありません。

ブログやサイトで公開させて頂いているクライアントの感想は全て掲載の許可を得てから行っております。

協力して頂きたいこと

意味のあるセッションを行うためになるべく思ってることは隠さずお話しください。そのために信頼関係を築くためにコーチである私は精一杯努力致します。

またセッションをしてみて成果を実感されたりよかったと思ったら是非お知り合いの方をご紹介頂ければ嬉しく思います。

そしてコーチはたくさんいます。私では合わないと思われた場合遠慮なくおっしゃってください。セッションをやめることや他のコーチをご紹介させて頂くことも可能です。