

# SBCで学べる動画教材&PDFテキスト

※内容は変更する場合があります。

## 1. 目的の見つけ方

目的をハッキリさせることで行動アイデア、やる気、効率化アップなどが期待できます。そんな目的を深く探っていくスキルをご紹介します。これだけで感動して涙を流す方もいます。

## 2. ゴールの設定方法

2つのゴールと、その関係性について。クライアントのモチベーションアップになるのはもちろんのこと、ここのゴール設定ができるようになることであなたのセールス力も上がります。

## 3. 使命感を引き出すスキルと緊急度と重要度の理解を深める

使命感があると、「今」の行動の質が変わり、影響力が上がります。そしてよく言われている緊急度と重要度の考え方について理解を深めて「使えている」という感覚まで腑に落としていきましょう。

## 4. ポテンシャルを発揮する12ゴール

その人の本来持つ力（ポテンシャル）を発揮するための12ゴールという考え方について。やることのブレをなくし、モチベーションを上げるサポートもできるようになります。

## 5. リソースの探索スキル

クライアントがゴールに向かうために何が使えるのか、そして何が足りないのかを明確にしていくスキルを学びます。やることがとてもクリアになり、行動力・集中力がグンとアップします。

## 6. 習慣化のサポート

習慣が変わると現実が大きく変わり始めます。つまり習慣化のセッションができれば現実を変えるセッションができるということ。あまり他では聞かない神経からのアプローチ法を学びます。

## 7. コンフォートゾーンの抜け出し方

気合や根性でやろうとすると三日坊主になってしまうメカニズムを明らかにし、着実に確実にゴールに向かって進むための方法について身につけていきます。

## 8. 心のブレーキのはずし方

多くの方が課題となる心のブレーキ（←それだけ需要があるということ）。このブレーキを緩めるスキルで長年のコンプレックスやネガティブな癖が一回で解消されることも多くあります。

## 9. セルフィメージをアップデートする方法

セルフィメージが変わると自然と現実が変わっていきます。無理感がなく、でも驚くほど現実が変わるアプローチを身につけましょう。

## 10. 夢が叶うプランニング

夢を叶えていくためには、力を入れるべきポイントに力を入れることが重要。慣れてくると思った以上に理想未来へと進んでいく計画の立て方が分かります。

## 11. 丁寧なフィードバックの技術

行動して上手くいかないときに「次こそは！」というのは上手くいかないパターンの典型例。失敗から学び、確実に成長を手に入れていくための考え方とは。

## 1 2. 一般化に気づく耳を作る

クライアントが陥る意識として一般化というものがあります。ここにいち早く気づき、落とし穴にハマりかけているクライアントを救うスキルを手に入れます。

## 1 3. 質問が無限に出てくるフォーカスモデル

コーチングを習った後に「何を質問すればいいかわからない」と迷う人もいます。ここでお伝えするフォーカスモデルを使えば質問に困ることはなくなります。視野が一気に広がるスキルです。

## 1 4. 変化のコアとなるマインドとは

ここで学ぶマインドの理解を深めると、今までに学んだスキル、レベルが一気に深まります。また潜在意識の深い部分を変えていくアプローチもここで身につけていきます。

## 1 5. 価値観から現実を変えるアプローチ

価値観も無意識領域に大きな影響を持つ部分で、この理解も深めると全体が繋がっていきます。価値観を変えることで自然と理想に近づいていく考え方を学びます。

## 1 6. 感情をマネジメントするイメージスキル

ネガティブな感情を緩めたり、手放していくためのセッションスキルとして、イメージの扱い方を学びます。「魔法のよう」と驚かれるユニークなスキルです。

## 1 7. ト라우マを外すスキル

過去に起きたネガティブな出来事に捉われなくなるために非常に使える手順をご紹介します。〇〇恐怖症と呼ばれるようなものでさえ1回で解決した事例が豊富な、とても価値の高いスキルです。

## 18. 汎用性が高いポジションチェンジ

セッションの際にとっても使えるイメージワーク＋カウンセリングのスキルを学びます。あなたのビジネススキルをも飛躍的に高めることができる方法になります。

## 19. 潜在意識を探るタイムラインアプローチ

時間の移動イメージを使って潜在意識とコミュニケーションを取る方法が分かります。これ単体でも効果が高いですが、他のスキルと併せる方法などもご紹介していきます。

## 20. 使える！催眠スキル

いわゆるヒプノセラピーのやり方…ではありません。催眠として効果感のあるスキルを分かりやすくお伝えしていきます。潜在意識へアプローチする数々のスキルを身につけてください。

## 21. クライアントとの信頼度を深める一体感の流儀

セッションをする上でとても大切な信頼感。その信頼を深めるために一体感を作るスキルをいくつかご紹介します。他でもよく聞く話を、あまり聞かないアプローチでお伝えします。

## 22. 自己肯定感を高める方法

なんとなく感覚で押さえている方が多い自己肯定感という言葉。ここを深く、分かりやすく理解をして、クライアントの自己肯定感を高めるお手伝いができるようにしていきましょう。

## 23. 自己効力感を高める方法

いわゆる「自信を高める」というニュアンスの自己効力感。ここが上がることで行動力が飛躍的に高まります。自信を高めるセッションをできるスキルを手に入れていただきます。

## 24. 決断

決めるということはセッションにおいて、とても重要な要素となります。決断をサポートする考え方を知り、よりクライアントの力になれるよう、セッションレベルを上げていきましょう。