



ママコーチ 養成プログラム

自走プログラム

継続・自走に向けて

続けられるかな？

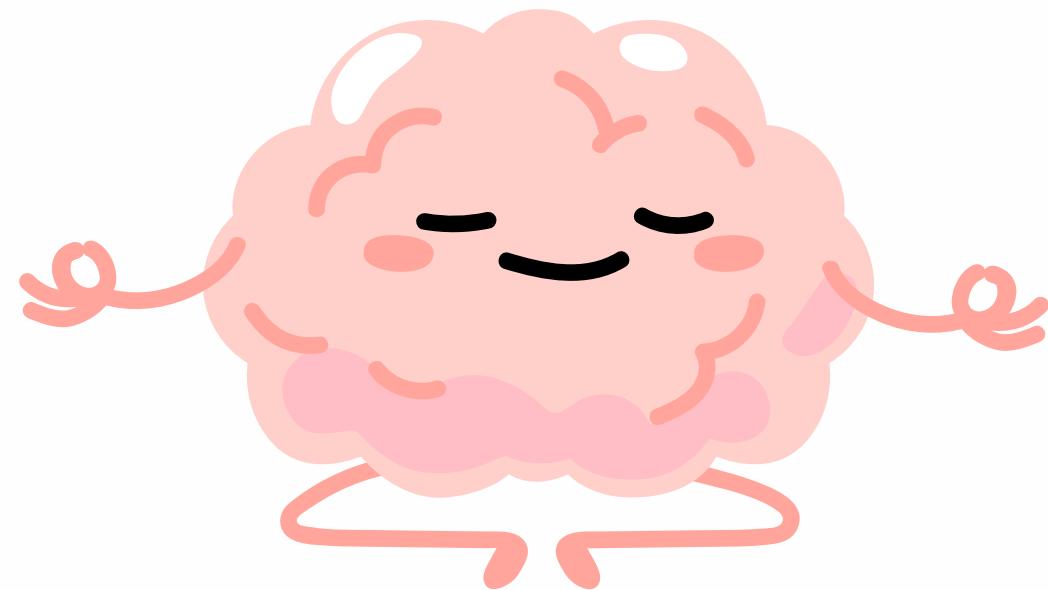


習慣化

Q. なぜ、習慣化が大事？

A. 頑張らずに成長するため

脳は頑張ることが大嫌い



1.01の法則 $1.01^{365} = 37.8$

毎日の努力が大きな力に!

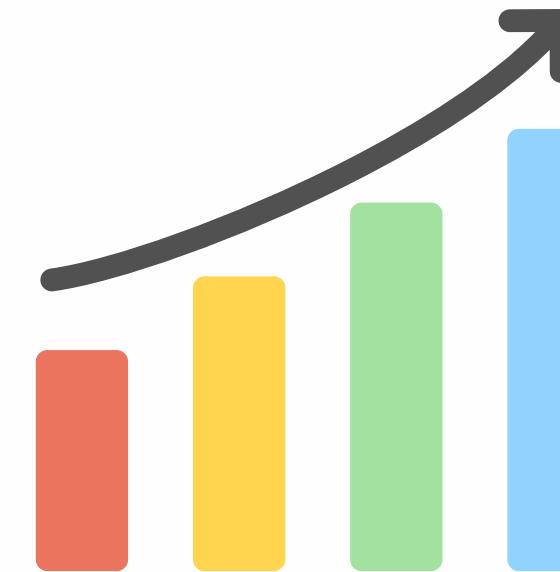


0.99の法則 $0.99^{365} = 0.03$

毎日のサボりで小さな力に!



毎日『0.01』の積み重ねが
1年間で38倍に成長する！



【習慣化の3ステップ】

- ① 小さく始める
- ② トリガーとくっつける
- ③ 見える化する

①小さく始める

～無意識に刷り込む～

- ・スモールステップ
20秒で取り掛かれる工夫
- ・ご褒美を用意する



② トリガーとくっつける

～習慣化させたい行動を固定する～

- ・ 「〇〇したら△△する」に当てはめる
例) 「歯を磨いたらスクワットする」
「寝る前に感謝を3つ言う」
- ・ 「いつ、何を、どのくらい」を決める
例) 「朝起きてすぐ、ウォーキングを15分」
「食事前、深呼吸を1回」



③見える化

～やること・やったことを見える化する～

- ・目標を書き出して、見えるようにする
- ・カレンダーに○をつける
- ・周りに宣言する！



習慣化プランシート

- ① 講座で効果を感じた、習慣にしたいことは？
- ② その目的は？
- ③ 続けた結果、どんな未来になりそうですか？
- ④ 最小の一歩にするとしたら？
- ⑤ でききたことをどう「見える化」する？

習慣化プランシート

シエアしよう！とは？

- ① 講座で効果を感じた習慣にしたいことは？
- ② その目的は？
- ③ 続けた結果、どんなところが変わったなりそうですか？
- ④ 最小の一歩にする方法は？
- ⑤ どのタイミングで実行する習慣とセットにする？
- ⑥ できたことをどう「見える化」する？



Mama corch Program

卒業おめでとう



自分が源
コーチングは手段



継続コースについて

① コミュニティプラン

3,000円/月

(自動更新)

- ・月1グループ勉強会&アーカイブ
- ・月1コーチング実践会
- ・コミュニティ参加
- ・習慣化ワーク
(ジャーナリング・習慣化プログラム・ワークシェア)
- ・受講生さん交流・相談

②個別プラン（3ヶ月）

39,000円/月

- ・月1セッション（60分）
- ・LINE相談無制限
- ・月1グループ勉強会
- ・月1コーチング実践会
- ・コミュニティ参加
- ・習慣化ワーク
- ・受講生さん交流・相談



10/2 (木) 締切