



有江健彦（在りさん）

コーチ歴15年・1,000回以上のセッション経験

STATE COACHING

臨場感コーチングとは何か

頭で考えるより、体に聞く。

コーチング歴15年のメンタルコーチ・有江健彦（在りさん）が、アドラー心理学をベースに、体感する臨場感コーチングを提供しています。

「答えはあなたの中にある」という信頼から始まるセッションです。



01

五感を使って 「場面」を語る

感情を直接聞くのではなく、見えていたもの・聞こえていた音・体の感覚から場면을リアルにする。そこから本音と価値観が自然に浮かび上がります。



02

体を動かす・ 状態を変える

立って歩くタイムラインワーク、視点を変えるポジションチェンジなど、体を使うワークで「頭の中の詰まり」が動き出します。



03

勇気が 循環する

アドラー心理学の「勇気づけ」を核に、自己受容・他者信頼・貢献感を育む。セッションで動いた勇気は、日常へと広がっていきます。

こんな方に

- ✓ なんとなくモヤモヤしているが、何が問題かわからない
- ✓ 人間関係の中で自分を見失っている
- ✓ 過去の出来事を引きずっている
- ✓ 頭でわかっているのに動けない
- ✓ もっと自分らしく生きたいと思っている

セッションの進め方

1

チェックイン
心と体の点数



2

テーマ設定



3

場면을語る
ワーク



4

気づきと
次の一歩



5

チェックアウト

体験セッション受付中

初回60分・体験セッション

有限会社まゆ企画 有江健彦（在りさん）

体験セッションの
お申し込みはこちら

