

コーチング基礎研修

1. コーチングとは何か
 - ① なぜ今コーチングか
 - ② コーチングの定義と歴史
 - ③ コーチングの構造

2. 聴く技術
 - ① コーチングの基礎はコミュニケーションスキル
 - ② コミュニケーションの3要素
 - ③ アクティブリスニングとペーシング

3. 自他のタイプを知り、アプローチを変える
 - ① 人のコミュニケーションスタイルはそれぞれ違う
 - ② タイプによるコミュニケーションの仕方

4. 質問をつくり出す
 - ① 良い質問は相手に気づきを起こさせる
 - ② 質問の種類
 - ③ 質問をつくり出す

5. コーチングフローを学ぶ
 - ① コーチングフローとは
 - ② コーチングロールプレイ1

6. 認めることで人は動く
 - ① 承認のパワー
 - ② 相手の安心感と自信を生み出す承認の仕方

7. 相手に効果的に伝える
 - ① フィードバックとは
 - ② 効果的な提案、アドバイスの仕方

8. コーチングを職場に活用する
 - ① 職場におけるコーチングのポイント
 - ② コーチングロールプレイ2