

明日から職場で実践できる！コーチング漬けの2日間

# ビジネスコーチング研修

## 1. はじめに

コーチングブームということもあり、マネジメント研修 = コーチングというくらい、コーチング研修が花ざかりです。しかし、コーチング研修を受講してもまったく活用できない！身につかないというのもよく耳にする言葉です。

この要因の一つとして、テクニック中心のスキルを主体としたものが、コーチング研修であるという誤解又は、研修が数多く存在していることがあげられます。

ご紹介する「ビジネスコーチング研修」は、スキルよりもマインドを重要視し、「何故この技術が必要なのか？相手の立場は？」等々、スキルの背景となるマインドの理解を徹底的に解きほぐしながら、進めるのが大きな特徴です。

従って、受講後は翌日から職場で実践できるのです。

## 2. 研修のねらい

- (1) コーチングのマインドとスキルを知り、実践を通して習得の一助とする。
- (2) 一部の研修参加者の効果が、他に影響するための意識作り。

## 3. 研修の進め方

- ・1日目：コーチングマインドとスキルについて、講義とミニワークで理解する。
- ・2日目：徹底的に実践・矯正をし、職場に戻ってから波及できる力を目指す。

## 4. 研修プログラム

時 間	1日目	2日目
9:00	<p><b>1. オリエンテーション</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・この研修の目的</li> <li>・参加者の目的確認</li> </ul> <p><b>2. 導入講義</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・コーチングとは何か？</li> <li>・基本4スキル概要(傾聴・承認・質問・フィードバック)</li> </ul> <p><b>3. コーチング基礎演習 &lt;傾聴&gt; &lt;承認&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・傾聴のワーク</li> <li>・承認のワーク</li> </ul>	<p><b>8. オリエンテーション2日目</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1日目の振り返り</li> <li>・課題について発表/質問</li> <li>・今日の研修の目的</li> <li>・参加者の目的確認</li> </ul> <p><b>9. ビジネスコーチング実践演習</b></p> <p>&lt;同僚のケース/グループ&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・職場活性化のための相互グループコーチング</li> </ul> <p>コーチングフロー/TOTEに沿って基本4スキルを使う。</p>
12:00	昼 食	昼 食
13:00	<p><b>4. コーチング基礎演習 &lt;質問&gt; &lt;フィードバック&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・オープン/クローズドクエスション</li> <li>・効果的な質問とは？</li> <li>・フィードバック(I/ You / We メッセージ)</li> </ul> <p><b>5. ビジネスコーチング基礎演習</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・プラットフォームとは？</li> <li>・フューチャーパーフェクト</li> <li>・スケーリング/スモールステップ</li> </ul> <p><b>6. ビジネスコーチング基礎演習</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・アサーティブネスとは？</li> <li>・アサーティブについて考える。 <ul style="list-style-type: none"> <li>a: アサーティブな関係について</li> <li>b: タイプ別対処法</li> <li>c: タイプ別の変化に必要なもの</li> </ul> </li> <li>・チームディスカッションをし、共有する。</li> </ul> <p><b>7. 1日目のまとめ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・理解度自己評価表記入</li> <li>・課題発表</li> </ul>	<p><b>10. ビジネスコーチング実践演習</b></p> <p>&lt;先輩 後輩のケース/ペアワーク&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・チームビルディングのためのコーチング</li> <li>・プラットフォーム+基本4スキル</li> </ul> <p><b>11. ビジネスコーチング実践演習</b></p> <p>&lt;上司 部下のケース/ペアワーク&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・アサーティブネスを意識したコーチング <ul style="list-style-type: none"> <li>a: 課題解決 モチベーションUP</li> <li>b: 目標達成 スケーリング他</li> </ul> </li> </ul> <p><b>12. 課題について</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・今後の課題を設定する。</li> <li>・フューチャーパーフェクトからスモールステップへアクションプランを立てる</li> </ul>
17:30		<b>13. まとめ</b>

内容は状況により、変更することがございます。