

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>1. オリエンテーション ・この研修の目的 ・参加者の目的確認</p> <p>2. 導入講義 ・コーチングとは何か？ ・基本4スキル概要(傾聴・承認・質問・フィードバック)</p> <p>3. コーチング基礎演習 <傾聴> <承認> ・傾聴のワーク ・承認のワーク</p>	<p>8. オリエンテーション2日目 ・1日目の振り返り ・課題について発表/質問 ・今日の研修の目的 ・参加者の目的確認</p> <p>9. ビジネスコーチング実践演習 <同僚のケース/グループ> ・職場活性化のための相互グループコーチング 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>4. コーチング基礎演習 <質問> <フィードバック> ・オープン/クローズドクエスション ・効果的な質問とは？ ・フィードバック(I/ You / We メッセージ)</p> <p>5. ビジネスコーチング基礎演習 ・プラットフォームとは？ ・フューチャーパーフェクト ・スケーリング/スモールステップ</p> <p>6. ビジネスコーチング基礎演習 ・アサーティブネスとは？ ・アサーティブについて考える。 a: アサーティブな関係について b: タイプ別対処法 c: タイプ別の変化に必要なもの ・チームディスカッションをし、共有する。</p> <p>7. 1日目のまとめ ・理解度自己評価表記入 ・課題発表</p>	<p>10. ビジネスコーチング実践演習 <先輩 後輩のケース/ペアワーク> ・チームビルディングのためのコーチング ・プラットフォーム+基本4スキル</p> <p>11. ビジネスコーチング実践演習 <上司 部下のケース/ペアワーク> ・アサーティブネスを意識したコーチング a: 課題解決 モチベーションUP b: 目標達成 スケーリング他</p> <p>12. 課題について ・今後の課題を設定する。 ・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</p>
17:30		13. まとめ

内容は状況により、変更することがございます。