



# 自発的な成長を促す コーチング研修

## 1

### コーチング研修の学習内容

- コーチングの基本的な考え方
- コーチのためのコミュニケーション
- 4つのタイプで受けとめる
- 実践！コーチングフロー



学習内容	目的	進め方
<b>●オリエンテーション</b> 自己紹介『できない』から『できる』へ	「できない」から「できる」へ視点を移す練習を行う。	【講義】一部全員でのワーク
<b>1. コーチングの基本的な考え方</b> ・コーチングの基本的な考え方 ・ティーチングとコーチングの違い ・コーチング体験	各々にコーチングのイメージを解いていく中で、世間一般のイメージと本質の違いを学ぶ。また、ティーチングとコーチングの違いを知識面と体感から理解する。	【講義】 【講義】 【デモンストレーション】
<b>2. コーチのためのコミュニケーション</b> ・コミュニケーションって何？ ・コミュニケーションスキル ・コミュニケーションを活かす	日常の自分自身の行動を振り返り、無意識で行っている部分と意識的に行動している部分を明確化する。さらに、コミュニケーションの基本スキルと活かし方を習得する。	【講義】一部全員でのワーク 【体験ワーク】 【講義】一部全員でのワーク
<b>3. 4つのタイプで受けとめる</b> ・人は4つの特徴がある ・自分自身のタイプを知る ・相手のタイプ別対処法を学ぶ ・やってみよう！対心法実践編	人を4つのタイプに分けて受けとめる考え方とタイプ別の基本的な違いを知る。まずは自分のタイプを知り、自分の心理的特徴を理解する。さらに、相手のタイプ別の対処法も学んだ上で、実際に様々な対処法を体感していく。	【講義】 【体験ワーク】 【講義】 【デモンストレーション】
<b>4. 実践！コーチングフロー</b> ・コーチングの流れとポイント ・コーチングをやってみよう！	コーチングの基本的な仕組み、進め方やポイントを学んだ上で、クライアント役に対してコーチングを実践する。	【講義】 【体験ワーク】
<b>5. 今日のまとめ</b>	一日の振り返り	【体験ワーク】

## 2

### コーチング研修の特徴

- 相手の中から答えを導き出すコミュニケーション手法として若手社員から管理職まで、幅広い階層に対応した研修内容です。
- 組織の活性化につながる「主体的に行動することのできる人材」「意欲的に働くことのできる」の育成につながります。
- 一人ひとりのやる気のスイッチを入れることで、現場の実現力を高め、想定以上の仕事ができる活力ある組織を可能にします。

## 3

### コーチング研修受講後の効果

- 個々のコミュニケーション能力が向上することで、社員間の関係性が向上し、生産性の向上にもつながります。
- 自分の頭で考えて行動できる人材が増えることで、管理職のストレス軽減とマネジメント能力の向上につながります。
- 実現力の向上は組織の活性化につながります。

標準時間・日数：6h・1日／講師：株式会社コンフォルトパートナー講師 丸本敏久