



2005夏 コーチングワークショップ 「コーチングってなんだろう？」

ワークショップ中で使用した 資料の一部

2005/06/29

松本屋 松本 潤二



2005夏 コーチングワークショップ コーチングってなんだろう？」

前提

- ・ ここはあなたの
中にある。
- ・ 人はみな無限の可能性
を持っている。
- ・ 誰一人間違っ
ている人はいない。

傾聴

- ・ 相手の言葉だけ
でなく雰囲気まで
感じ取る。
- ・ 自分の価値観等
相手を評価しない。



2005夏 コーチングワークショップ コーチングってなんだろう？」

ワーク#1

「自分は今、
頑張っている事」
を話してください。

ワーク#2

「これだけは、
譲れないもの」
を話してください。

ふりかえり

・相手に聴いてもらえない



ツライ

・相手から聴いてくれている



うれし〜



2005夏 コーチングワークショップ コーチングってなんだろう？」





2005夏 コーチングワークショップ コーチングってなんだろう？」

ワーク#3

「どこか出来たらいいな」

コーチ

感情にフォーカスする質問を。

クライアント

自分の本物の題材で挑む

オブザーバ

場の雰囲気と質問を意識

最後に

- ① 今日一番印象に残った
ことは何ですか？
- ② コーチとクライアントの
どちらに興味か大きいですか？
- ③ 明日何か出来るとしたら
何か出来るようになりますか？
- ④ 是非、忌憚のない
フィードバックをメール
又はアンケートへ！