



PLANNING

S.E.P コーチング講座

コーチングとは… 「相手の中に全てのリソース(資源)と答えがある」

コーチングは、アドバイスやティーチングをせず相手を育て、目標を持った相手の「やる気」を高めさせたり、目標達成に導くためのコミュニケーションスキルです。相手の持っている個人的な特性と強みを活かして、相手はその能力と可能性を最大限に発揮することを目的として、継続的にかかわり、気づきを促し相手が意識して実行に移すことをサポートします。

社会情勢が一日一日と変化していく中、人々のニーズはますます多様化、個別化しています。こうした環境の中、一人ひとりのニーズが多様化していることから、自らが考え、自己責任で行動する自立型の人材へと変革を遂げることが求められている時代背景から、コーチングは脚光を浴びています。

個人が自分の能力を最大限に発揮することにより組織全体の活性化をもたらす新しいビジネススキル、コミュニケーションスキルとして、積極的に取り入れている企業・団体・教育機関・個人が増えています。

コーチングは、一人ひとりの「自律性」「自発性」「創造性」の開発、「自由な表現」を促すことにあります。

相手だけでなく自分も高めて育て、人間力を高めるツールです。

コーチとは、「相手自身が答えを見つけられるように導くこと」、「教える」のではなく「引き出す」のがコーチです。

コーチングの3大スキル≪傾聴・承認・質問≫があります。

相手の中から答えを引き出し自発的な行動を促すために話を積極的に「聴き」、相手の考えや感情を明確化するために「質問」し、相手の考えを支持し「承認」します。

目的地に行きたい相手がいれば、それを手助けするのがコーチです。



コミュニケーションタイプ チェック

貴方はどのグループにあてはまりますか？

A 「何を根拠におっしゃってるんですか！？
私がしたことではありません！言いがかりはよして下さい！」
【エネルギーに自分の意見を伝える】

B 「えー！そんなことが起きてたんですか！？
そんなバカな！私はやってませんよ～！
なんで私なんですか～？？」
【陽気な感じで感情をストレートに表現する】

C 「まずその事実が起きたことに関して、どのように対処すべきか考えるべきではないでしょうか。私は担当外なので、担当部署に確認を取って下さい。」
【冷静沈着に述べる】

D 「はい、申し訳ございません。でもそのようなことをした覚えはないのですがあ…何かの間違いではないでしょうか…」
【相手の気持ちを気遣い、顔色を伺いながら控え目に伝える】