

## コーチングスキルアップ研修

コーチングとは「目標達成に向けて、相手の自発的な行動を促進する」コミュニケーションです。  
本研修はコーチングの考え方や人間観を理解し、そのスキルを啓発するコースです。

【研修のねらい】

- ①コーチングの基本的なスキルを理解し、その活用の糸口を見出す
- ②基本的なコーチングスキルを繰り返し実習する事によってそのスキルを高める

【期 間】 2日間

【研修内容】

1日目	コーチングの基本を理解し、その有効性を確認する	<実習> <講義>	①研修の基盤をつくる コーチングとは・基本スキル・人はどうして動くか
		<実習>	②傾聴力を高める
		<実習>	③承認 自分の強みを見出し、自己否定的な考え方を変換する
2日目	コーチングスキルに習熟する	<実習>	④質問 視野を広げる、本質に迫る 可能性を引き出す、目標達成を支援する
		<実習>	⑤コーチングスキルをブラッシュアップする
		<実習>	⑥自己変革を支援する