

# プログラム

**24週のスケジュール**

**毎週1時間開催します。**

## コーチングスクールシラバス

スケジュール		
1週目	コーチングとは	1. コーチとしての在り方 2. コーチングの原則 3. コーチングの基本
2週目	コーチングの事前準備	1. 契約 2. コーチングの回数、時間（その他決め事） 3. 相手が話やすくなるためにコーチングの最初に伝えること
3週目	コーチングの構造	1. 1セッションのコーチングの組み立て方 2. 7分間コーチング
4週目	聞く	1. コーチングの聞くとは？ 2. うなずき 3. あいづち
5週目	聞く	1. くり返し 2. 接続詞
6週目	聞く	1. 沈黙 2. 感情を聞く
7週目	質問	1. オープンクエスション What、How、Why
8週目	質問	1. オープンクエスション When、Where、Who、

スケジュール		
9週目	質問	1. 具体化する質問 チャンクダウン
10週目	質問	1. クローズドクエスション 2. 質問の組み合わせ
11週目	質問	1. 視点を変える質問
12週目	承認	1. 存在を認める 2. 承認の3パターン
13週目	フィードバック	1. 6つの効果的なフィードバック
14週目	提案	1. クライアントの行動を促すための提案方法
15週目	フォロー	1. クライアントの行動をサポートするフォローの方法
16週目	自己開示	1. クライアント信頼関係を作る自己開示

スケジュール		
17週目	目標設定	1. コーチングの目標設定
18週目	目標設定	1. 目標設定ワーク
19週目	目標設定	1. 目標設定振り返り
20週目	自分の個性に目を向ける	コーチとしての在り方
21週目	自分の個性に目を向ける	コーチとしての在り方 注意点
22週目	自己基盤	自己基盤を整える基礎
23週目	振り返り	ここまで学んだことの振り返り
24週目	コーチとしての今後の活動	これからコーチとして学び続けるために必要なこと

4週目から毎週、7分間セッションのワークがあります。  
進捗状況により内容を変更する場合があります。

# プログラム

## プログラムのサンプル

第一回の内容を抜粋したものです。



コーチング講座

1

# コーチングとは

Learning Playce

# 1.コーチングプログラムについて プログラム

- 1 コーチングプログラムについて
- 2 自己紹介
- 3 コーチングとは

# 1.コーチングプログラムについて

## プログラム

本プログラムでは、実践経験を大切にしています。

6カ月のプログラムを通して学ぶことは、**7カ月目以降も実践を続けられるように**すること、**学び続けられる**ようにすることです。

コーチングは、一生学び続ける必要があると言われてしています。

ですから、この6カ月は、コーチとしてのスタートとってください。

コーチとして必要な『あり方』をお伝えしたいと思います。

スキルは、書籍からでも学べます。

でも、『あり方』は**実践**の中で得られるもの、**実践**を大切にします。

**実践**につながる部分からお伝えしていきます。

# コーチになるために必要なこと

- ① コーチングを学ぶ。
- ② コーチングを受ける。
- ③ コーチングをする。

## 2.自己紹介

# 自己紹介

どんな学びの場でも同じですが、誰と学ぶかは重要です。

このメンバーで学ぶことに意味があります。

コーチとして大切なことは、**自己理解**。

コーチ自身が自分を理解することが、コーチングをするうえでとても大切なことです。

みなさんコーチングを学ぶという共通の目標があります。

自分自身を理解し、お互いを理解するために、自己紹介からスタートします。



コーチとして、あなたは助手席に座り、  
クライアントが**行動の過程で学び成長し、**  
**目的に到達できる**ように  
助けてください。

### 3.コーチングとは

## コーチの役割

- カウンセリング

目的、結論を持たず、過去の記憶や感情を元に、本来の自分に気づくようにサポートすること

- コーチング

相手自身が持っているものに気づき、自発的な行動を促し、課題を解決したり、目標を達成させたりすること

- コンサルティング

持っている知識を相手に提供することで、課題を解決したり、目標を達成させたりすること

- ティーチング

持っている知識、技術、経験などを相手に伝えること

少ない

コーチの発言

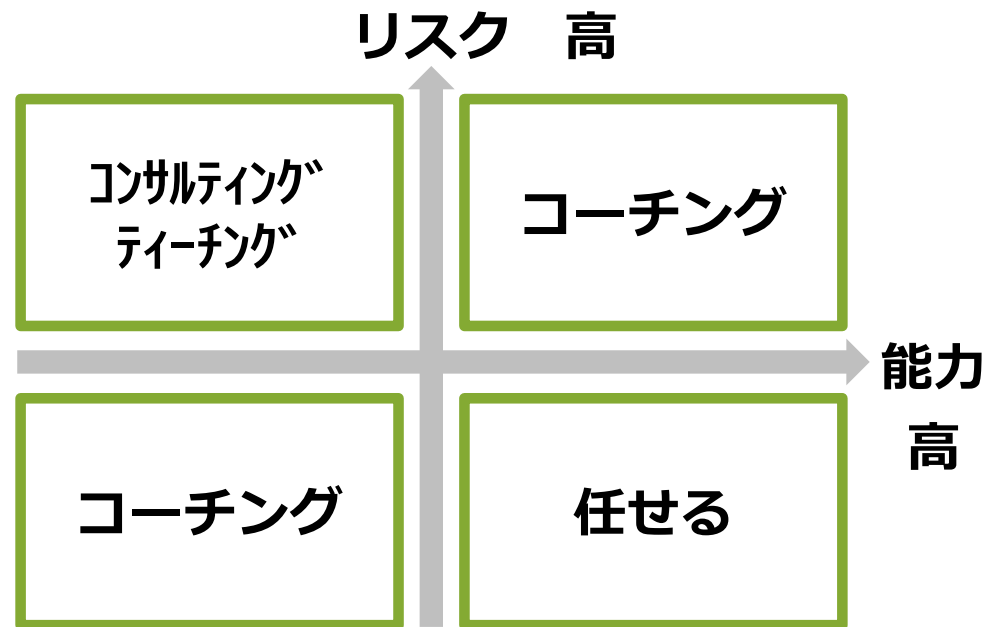
多い

### 3.コーチングとは

## コーチの役割

コーチングの中で、  
コーチには様々な役割があります。

- カウンセリング
- コーチング
- コンサルティング
- ティーチング

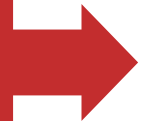


### 3.コーチングとは

## アドバイスは必要か？

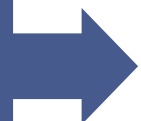
コーチングでは、  
アドバイスはしないと言われていたますが…

**アドバイスが多い**



**過程で学び成長がない**

**アドバイスが全くない**



**目的に到達できない  
可能性もある**

### 3.コーチングとは

## コーチとしての在り方

コーチングで1番重要なこと

### 信頼関係

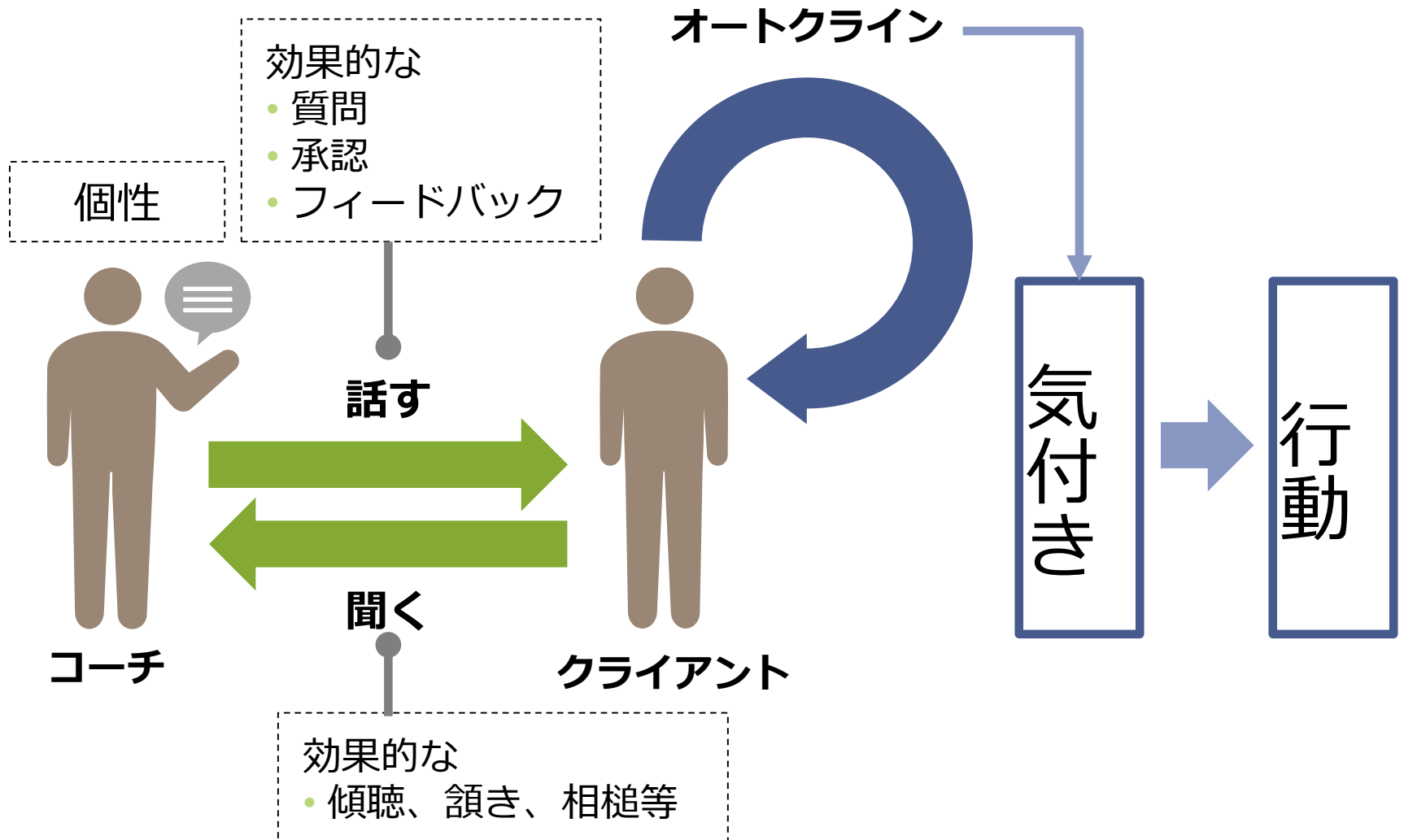
コーチがクライアントに信頼されなければ、どんなにスキルがあってもコーチングは機能しません。

反対に信頼さえあれば、スキルはなくてもコーチングは可能です。

コーチは、ただ相手の鏡になるだけで、クライアントは、自然に気づきを得ます（オートクライン）。

### 3.コーチングとは

# コーチングの原則



**(1) 6か月後のあなたはどうなっていますか？**

**(2) あなたにとって信頼とは？**