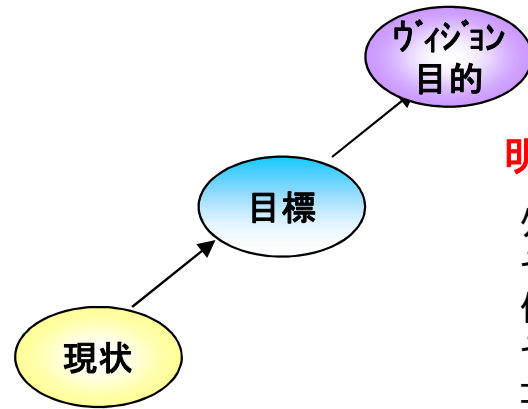


コーチングの構造

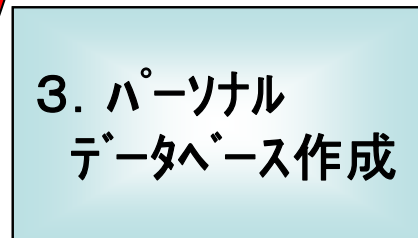
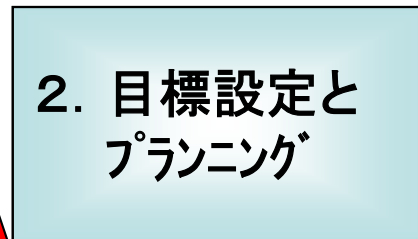


明確で適切な目標は強力な行動動機となります。

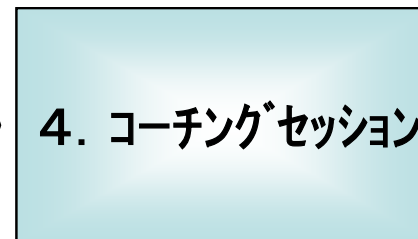
クライアント様のビジョン(なりたい姿)は何か
そこに向けた何を目標(ゴール)とするのか
何を持って目標達成を判断するのかを客観的な指標で図る。
その目標を達成するために何に取り組む必要があるのか
コーチングをどのように進めて行くのかデザインします。



リソース(資源)の具現化
・ゴールリスト ・持っている知識
・スキル
・価値 ・ニーズ ・強み
・ストレス ・ライフバランス
・未完了 ・妥協

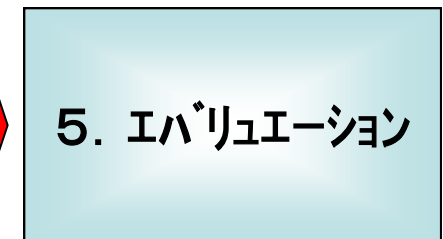


1. 2を総合して
コーチとクライアント様で共有
・ゴールリスト ・課題
・価値 ・ニーズ ・強み
・ストレス ・ライフバランス
・未完了 ・妥協



コーチングは全プロセス
コーチングセッションは給水や整理
セッション間の行動が主役
・宿題 ・アセスメント
・書籍 ・ワークシート

行動と探求の繰り返し
観察・感じる・試す



目標・コーチングプロセス・コーチ
の評価を定期的に行う。

目標達成に向けて3つの領域
(目標の進捗・コーチングプロセス・コーチ)
に関して、定期的にチェックし
FBと改善を行います。

目標達成のプロセスとコーチング

成功方程式 = 目標 × 物の見方・考え方 × 行動

成功の5つの要素 = 客観性・楽観性・集中力・明確性・決断力

