

C 0 7 第2回目の宿題（セッションのシナリオと時間配分）

セッションのシナリオ

- ウェルカムトーク 2～3分（心地よい安心感のあるウェルカムトークで、リラックスとコーチングへの期待を持ってもらう）
- 今日までの1週間で、出来たこと、変化を聞く
- 前回、行動に移すと約束したことの成果、結果を聞く
- 今日のセッションで何か特に話したいことはないか聞く
- 目標に対する進捗度（何点ですか？）（マラソンだとすると何キロ地点ですか？）
- 目標に近づくために、次に行動に移すことは何かに焦点を当てて、聞く
- 時々目標を達成した時の楽しいイメージを再放送のようにクライアントにイメージさせる
- 次のステップを（どんな行動をするか、どんなマイルストーンを置くか）を決める
- クライアントに要望（リクエスト）する。
- 今回のセッションの感想を聞く
- コーチに対する要望がないか確認する
- この1週間が成功するよう期待を込める