

セッション中にコーチと話す内容

コーチとの関係はとてもユニークなものです。セッション中にどんな話をすればいいのか、事前に知っておくことは役に立ちます。

調子はどうか

- ☐ 今の調子はどうか。うまくいっていること、うまくいっていないこと。
- ☐ 人生や生活について、どうとらえているか。
- ☐ 周りの人について、どう感じているか。

前回のセッションから今回までの間に起こったこと

- ☐ 前回のセッションの後に何か新しい動きはあったか。
- ☐ 何かブレイクスルーや、ひらめきがあったか。
- ☐ 何か新しい選択や決断を下したか。
- ☐ 個人的な新たな発展があったか。

現在取り組んでいること

- ☐ あなたのゴール、プロジェクト、活動の報告。
- ☐ やったことで誇りに思えること。
- ☐ 次のステップ。

コーチの援助が必要な内容

- ☐ 壁にぶつかっている。
- ☐ 何かわからないことがある。
- ☐ 見分けること、優先順位。
- ☐ アクションプランを立てる
- ☐ 計画とアドバイス。

次のステップ

- ☐ 次のゴールまたは、プロジェクトは何か。
- ☐ 自分自身のために必要なものは何か。
- ☐ 次のゴールのために、見分ける必要のあることはなにか。