

新時代のコーチングの基礎から実践

対面&リモート混在の現代に！

コーチングの語源

活用領域：

- ・スポーツ選手の指導
- ・ビジネスや個人の目標達成の支援

(交流分析や神経言語プログラミングなどの心理学的手法)



近年ではビジネスの世界でもコーチングが用いられるようになっており、対象者のモチベーションを引き上げ、能力を最大限まで高めるコミュニケーション方法として注目されています。

手取り足取り教えなくても、部下が自分で答えを導き出せるように導き、部下が仕事に対して積極的に行動できるように導き、上司と部下とのコミュニケーションが円滑になるようにしていきましょう！

POINT 01

講義映像 + 実践的な演習中心

5分未満の講義映像を中心に、多数の映像や演習で構成されています。



POINT 02

Lesson + ワーク + 確認テスト

Lesson、ワーク、確認テストの構成となっており、学習事項のアウトプットができます。



Lesson

+

ワーク

+

確認テスト

POINT 03

模擬演技可能な環境

映像や音声を記録・再生しながら実施するワークがあり、実演することができます。



新時代のコーチングの基礎から実践

コース概要

この学習により、人間関係の向上、目標達成の加速、自己成長の促進が可能となります。
コーチングの習得は、リーダーシップや効果的なコミュニケーションのスキルを向上させる上で重要な役割を果たします。

前提知識

特になし
※ 他のマネジメントスキル等を学習していると、参考になります。

1.基礎編 ~コーチングの全容理解とマインドセット~

第1章 ▶ コーチングとは

Lesson1 コーチングとは

【ワーク1】上司の存在意義 ~部下・後輩との対話における自身の役割を考へる~ [10分]

Lesson2 コーチングの語源・定義

Lesson3 ティーチング・コーチング・カウンセリングの比較

Lesson4 コーチと上司の違い

第2章 ▶ コーチングが求められる時代背景

Lesson1 世代間の価値観ギャップ

【ワーク2】どのようなリーダーシップが有効なのかを考える [10分]

Lesson2 理想的なリーダーシップの変遷

第3章 ▶ コーチングの構成要素

Lesson1 目的・効果

Lesson2 マインドとスキル

Lesson3 相手との関係性

【ワーク3】コーチングの有用性を考える [10分]

Lesson4 コーチングのポイントと留意点

2.基本編 4つの基本スキルの向上(傾聴・質問・承認・提案)

第1章 ▶ 上司(コーチ)が持つべき視点

【ワーク4】コーチングをする上で解決すべき課題は何かを考える [10分]

Lesson1 上司がコーチとして持つべき視点

第2章 ▶ 傾聴

【ワーク5】3つのリスニングの違いを感じる [10分]

Lesson1 傾聴とは

Lesson2 参考:積極的傾聴(Active Listening Listening)

【ワーク6】傾聴姿勢の判断 [10分]

Lesson3 傾聴姿勢の判断

Lesson4 傾聴の姿勢(表情・言動・思考)

【ワーク7】[録画演習] 自分自身の傾聴の姿勢を振り返る [10分]

Lesson5 傾聴のポイント

第3章 ▶ 質問

Lesson1 質問する目的

Lesson2 質問の技術

【ワーク8】質問について振り返る [10分]

Lesson3 質問のポイント

Lesson4 傾聴と質問の循環

第4章 ▶ 承認

Lesson1 承認とは①

【ワーク9】[録画演習] 部下に承認を伝える ① [10分]

Lesson2 承認とは②

Lesson3 承認を支える「観察力」と「伝達力」①

【ワーク10】[映像演習] 部下に承認を伝える ② [10分]

Lesson4 承認を支える「観察力」と「伝達力」②

Lesson5 承認のポイント

第5章 ▶ 提案

Lesson1 提案(コーチング・フィードバック)とは

【ワーク11】効果的なフィードバックをするために① [10分]

Lesson2 信頼されるフィードバックのポイント①

Lesson3 信頼されるフィードバックのポイント②

Lesson4 信頼されるフィードバックのポイント③

Lesson5 信頼されるフィードバックのポイント④

【ワーク12】効果的なフィードバックをするために① [10分]

Lesson6 信頼されるフィードバックのポイント⑤

【ワーク13】効果的なフィードバックをするために② [10分]

Lesson7 信頼されるフィードバックのポイント⑥

【ワーク14】効果的なフィードバックをするために③ [10分]

Lesson8 信頼されるフィードバックのポイント⑦

【ワーク15】効果的なフィードバックをするために④ [10分]

Lesson9 提案のポイント

Lesson10 Win-Win のコミュニケーション

3.実践編 相手に合わせた対応方法の理解と実践力の強化

第1章 ▶ 相手を観察する

Lesson1 相手を観察する

確認テスト 3-1 相手を観察する

第2章 ▶ 自分と相手のタイプを知る

Lesson1 ソーシャルスタイル

Lesson2 自分と相手のタイプを知る

【ワーク16】自分と相手のタイプを知る [10分]

Lesson3 タイプ別の特徴

第3章 ▶ タイプ別の対応方法を考える

Lesson1 効果的なコミュニケーション

【ワーク17】タイプ別の対応方法を考える① [10分]

Lesson2 タイプ別の対応方法①

【ワーク18】タイプ別の対応方法を考える② [10分]

Lesson3 タイプ別の対応方法②

第4章 ▶ 職場での実践

【ワーク19】相手のタイプを推定し、対応方法を考える [10分]

【ワーク20】行動計画立案 [10分]

第5章 ▶ 総括

Lesson1 総括

- 確認テスト・各章末まとめ
- コースレビュー(受講後アンケート)

- 受講期間:6ヵ月(+閲覧期間6ヵ月)
- チュータによる個別指導:なし
- 標準学習時間:8時間
- PDF資料:あり
- 定価:¥14,000円(税別)

