

コーチングセミナー



働く仲間との結びつきと 一体感を育む

職場で「イキイキ」と働くためには、人との関係が大きく影響します。周囲とのポジティブな関係を生み出すコミュニケーション力を高めることで、仕事の成果も変わります。『コーチング』があなたの人間関係に変化を生み出します。

このようなご要望にお応えします

組合員/職場の人たちの
能力ややる気を引き出す
方法を学びたい

元気で活気ある職場を
作りたい

職場の人々の本音を
聴きとり、適切な支援
を行いたい

自分のコミュニケー
ション能力を高め、
良好な人間関係を
築きたい

セミナーのねらい

上司による部下育成のためのスキルとしてのイメージが強いコーチングですが、組合活動においても、組合員や職場委員に対して、自ら考えて意思決定することを対話で支援するコーチングスキルは大変有効です。本セミナーでは、相手の話を聴くことの難しさを改めて実感した上で、相手との存在を認め合い一体感を育むためのコミュニケーションスキルとしてのコーチングの理論やスキルなどのエッセンスを学びます。

受講対象者

一般組合員、職場委員、執行役員

プログラムの特徴

- ・実績豊富なプロ・コーチが講師。
- ・「シンプルでわかりやすく」、そして、「できる」状態を生み出すプログラム。
- ・「講義」→「実習」→「実習の振り返り」の流れで構成され実践に力点を置いた内容。

株式会社ライフワークス

www.lifeworks.co.jp

〒105-0003 東京都港区西新橋1-11-3 TEL:03-5157-1470 FAX:03-5157-1471

プログラム紹介

プログラム 内容

1. コーチングの原則
2. 意欲を育む『信頼と承認』
3. 話すことで考える『発話思考法』
4. 成果を引き出す『GROWモデル』

対応可能な
バリエーション

2時間	○
半日	○
1日	○
2日	○

プログラム（半日コース） 詳細

タイトル	主な内容
1. オリエンテーション	⇒研修のねらい、プログラムを簡易に説明。
2. 課題の共有【職場風土と私の現状】 ・ペアで簡易な傾聴 ・グループで共有	⇒アイスブレイクも兼ねて、職場風土およびその中で自身の現状についてそれぞれが「どう感じているのか？」を傾聴しあう。
3. コミュニケーションの基盤【ストローク】 ・ストロークとは「相手を認め受けとめる」 ・信頼関係はストロークから始まる	⇒ストローク(存在承認)という概念を紹介し、小講義を行う。人と人との信頼関係を築き望ましいコミュニケーションを交わすベースを学ぶ。
4. ストロークとしての【コーチング】 ・コーチングの概要 ・プロコーチの傾聴実演(観察実習)	⇒コーチングの概論説明。コーチングも職場の人間関係を改善するために使えることを解説。そのうえでコーチングを使った対話のモデル(見本)を講師が見せることで理解を進める。
5. コーチング実習【傾聴する】 ・効果的な傾聴技法 ・実習とふりかえり	⇒コーチングスキルの基本中の基本である「傾聴」について解説し、体験学習(実習)を行う。
6. コーチング実習【ストロークを与えあう】 ・実習とふりかえり ・本日のまとめ	⇒コーチングスキルのひとつでもある「プラスのストローク(みとめる、ほめる、敬う、感謝するなど)」を与えあう実習。「元気」「意欲」「期待に応えたい」などの気持ちが沸き起こることを実感する。

受講者の声



- ・聞くことの大切さがわかった。コーチングによって職場委員、他メンバーとのコミュニケーションがよくなると思う。
- ・プログラムが実践に力点が置かれていてよかった。
- ・組合活動でも、仕事でも使えるスキルを身につけられたと思う。

講師



下村 裕篤(しもむら ひろあつ)

(株)コーチング・ラボ・ウエスト 代表取締役
(株)フューチャー・ビジョン 代表取締役

組織変革ファシリテーター
国際コーチ連盟プロフェッショナル認定コーチ

プロフィール

人事コンサルティング会社にて、雇用・教育・給与評価コンサルティングに関わる。営業部門・商品企画部門・人材紹介部門などの事業責任者を歴任。その後、コーチング&ファシリテーションを中心としたコンサルファーム「コーチング・ラボ・ウエスト」を設立。国際コーチ連盟プロフェッショナル認定コーチ。

専門領域

- ① 人と組織の問題解決
- ② 営業部門の問題解決
- ③ コーチング&ファシリテーション

主な研修・講演実績

パナソニック、NTT、住友電工、関西電力 シャープ、大阪ガス、中国電力、大日本スクリーン旭硝子、デンソー労働組合、西友労働組合 静岡銀行労働組合、神戸製鋼労働組合 など