食心理コーチング

「教える」じゃなく「導く」

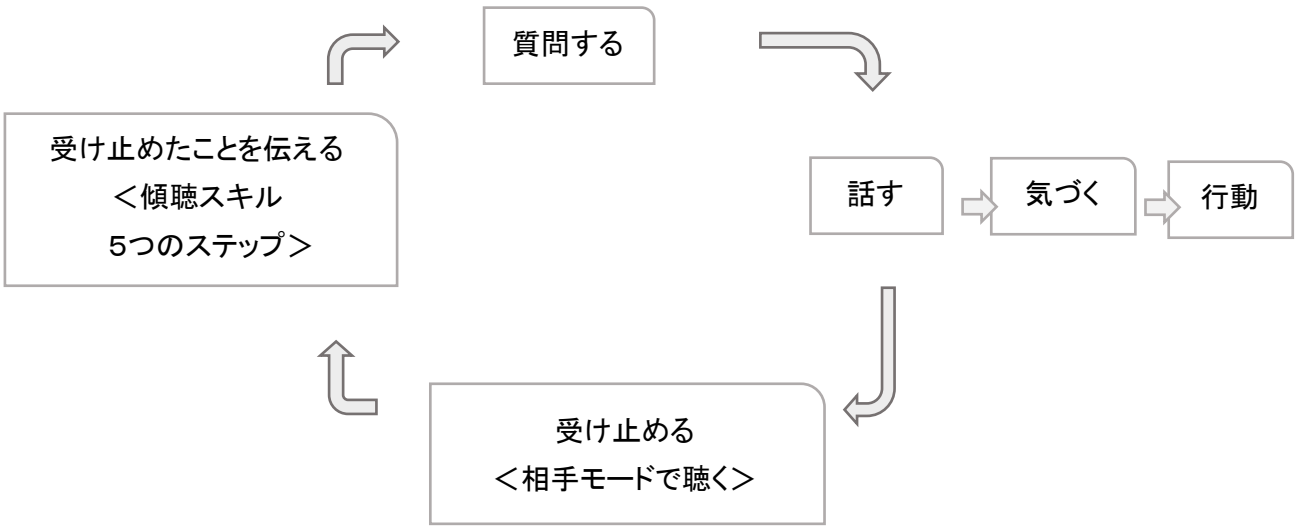
1, うまくいくパターンを一緒に見つけていくというスタンス　共育

2, ポジティブ思考×ネガティブ思考　バランス
　何がうまくいってない原因か？ネガティブ思考　あら探し
　どういうふうにすればうまくいくか？ポジティブ思考　いいとこ探し

3, 完璧じゃないし、ダメなことあるのが人間　相手も自分も尊重する

4, 風船の法則　プレッシャーから逃げたくなるのが人の性

コーチングが機能するメカニズム



1,　相手を知る

受け入れる。耳を傾ける。アドバイスはしない。

なぜこのセッションをお申し込みになられたのですか？

このセッションを受けることで、どんなふうになりたいですか？

今日知りたいことは何ですか？

「傾聴」 5つのステップ

1, 表情

2, うなずき

3, あいずち

4, 要約する

5, 汲み取る

2, 質問する「それから？具体的には？他には？」

・相手に気づいてもらう
・相手の思い込みを外し新しい視点を提供する
・相手のアイディアを広げる

3, 伝える

・許可を取る

・結論が先

・短文表現

・言いにくいことは「前置き」、終わりは「後よし言葉」

4, 行動を促す

具体的実行プランを一緒に考える

例＞食事メモは何時ぐらいが書けそうですか？
　　実践したことを知るには、どのような方法がありますか？

5, ラストは振り返り

今日のコーチングはいかがでしたか？
相手の言葉で「分かったこと　実践すること」をお話いただく

6, フィードバック

・実践後に出来ていることと、出来ていないところを確認する。

・出来ていることはそのままで良いということを伝える。

・出来ていないところはできない理由を一緒に探り、行動を検討する