

1対1コーチング(1) 【超一流スポーツ選手の強さの秘訣とは？】

スポーツの超一流のアスリート達の強さの秘訣は何でしょうか？ 才能？ 努力？ 運？ 彼らはこれらの全てを持っていて、それを一人で実現しているわけではありません。かつての北島康介選手と平井コーチ、柔道金メダル時の石井慧選手と平本コーチ、スポーツ界の超一流アスリートのそばには、必ず信頼できる「コーチ」が居て、彼らを支えているのです。いつも絶大なる信頼感を持って、精神的に支えてくれるコーチの存在が欠かせないのです。

私は11年前に独立し、その後コーチの仕事を開始し、コーチとして、経営者・起業家・経営幹部等リーダーの皆様をサポートしておりますが…かつて、自分自身で小さな会社を経営した経験のある私は、いつもこう思っていました。

「自分が社長だったとき、誰一人の相談相手も居ず、社員から孤立し、いつも不安だったあの頃、コーチがいたらどんなに良かっただろうか？」と…それは、社員であろうと、個人全てに共有すること⇒「自分の運命を決めるのは、自分しかない！」

ビジネスの世界もスポーツの世界と同じように戦いです。環境もルールも整っているようで実はそうではない。強力な運と才能を持ち、さらに努力もしている人に、もしコーチがいたらどうなるのでしょうか？…

「もし、あなたの傍らに、こういう↓人がいてくれたら、あなたにどんなことが起こるとお思いますか？」

- * あなたの話を、心から耳を傾け、親身に聴いてくれる
- * 客観的な視点を提供してくれる人
- * あなたの考えを尊重し、決断を後押しし、行動を促してくれる人
- * あなたの可能性を信じ、100% あなたの味方である人
- * 誰にも相談できないことも口にすることができる人(コーチには守秘義務があります)
- * 孤独を分かち合える人、ともに喜び合える人

コーチングとは「相手の主体的・自発的な行動を促進するコミュニケーションのシステム」

少し詳しく表現すると「目標達成や課題解決を、その人の可能性や強みを引き出し、対話をくり返すことによって、思考・感情を整理し、意志決定および自発的な行動をサポートするための双方向のコミュニケーションのシステム」。

コーチ 加寿明オフィスが提供する1対1コーチングは、これらコーチングのシステムを活用しながらトップ(組織の代表・経営者・社長・起業家・組織の幹部)～中間管理職～新人まで、組織の構成メンバーすべてのコミュニケーション環境の質を高めるサポートをします。

次ページにメニュー詳細あり

1対1コーチング(2) 【個人対応の継続的なコーチング・セッション】

コース名	対象	目的	具体的な内容例
エグゼクティブ コーチング	主に組織レベルのトップマネジメントに、コーチングを活用したい方	明確な企業の目標や方針などを根づかせ、成果あらしめるようにサポート	①現状の確認 ②ライフ&ワーク・バランスチェック ③自己基盤を整える ④目的の確認と組織の理念づくり ⑤新たなヴィジョンと戦略づくり ⑥組織内への理念・ヴィジョンの共有化 ⑦業務計画・行動計画づくり ⑧行動と結果の把握 ⑨リーダーシップの検証 ⑩全体の動向の把握 ⑪セルフマネジメント ⑫その他
ワーク コーチング	仕事上の(主に個人レベルの)目標の達成にコーチングを活用したい方	仕事上の目標に対して、効率よく最短で目標達成できるようにサポート	●マネジャー(小規模事業所)①組織の生産性を高める ②スタッフの教育 ●セールスのプロ(最もコーチングが機能する職種)①営業マンの基盤の見直し、②業績を上げる ●起業家(人に話しながら学び成長する) ●専門家(独自の専門的な知識や技術を顧客に提供)
研修フォロー コーチング	研修に参加した組織のメンバーへのフォロー	研修で学んだこと、決めたことを、確実に現場で実施するサポート	①研修内容のふり返りと定着 ②実践しての経過と成果 ③目的・目標の再確認 ④次の行動への選択肢の創造 ⑤実行への意志と意欲の向上 ⑥結果の検証...サイクルで継続的にフォロー
パーソナル コーチング	個人の基盤づくりから、目標達成のために、コーチングを活用したい方	自分を知り他者との係わりを見直し自己肯定感を高め、目標設定⇒行動⇒成果へのサポート	①現状の確認 ②ライフバランスチェック(テーマの設定) ③自分を知る(タイプ、ニーズ、価値、強み、他) ④自己基盤を整える ⑤目的の確認と目標の明確化 ⑥ギャップの確認 ⑦行動と意志決定 ⑧フォロー ⑨その他(視点を変える、ブレーキを外す、優先順位、他)

《一対一コーチングの進め方》

方法：継続的な1対1のコーチングセッション(電話を中心、定期的に面談)

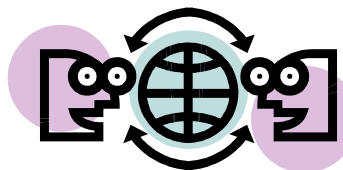
期間：6ヶ月または1年単位、回数：月2~3回が基本(オプションで1回~4回)、

時間：1回のセッション 40分~50分(必要に応じ60分から120分の面談)

※詳細は、お気軽にお問合せ下さい⇒Tel:027-231-0052 Fax:027-231-0050

携帯:090-6165-9495 E-mail:kazu@coachgunma.com

または WEBサイト:<http://coachgunma.com/> <http://kazokukaigi.com/seminar.htm>



1対1コーチング(2) 【個人対応の継続的なコーチング・セッション】

コース名	対象	目的	具体的な内容例	方法および金額
エグゼクティブ コーチング	組織レベルのトップマネジメントに、コーチングを活用したい方	明確な企業の目標や方針などを根づかせ、成果あらしめるようにサポート	①現状の確認 ②ライフ&ワーク・バランスチェック ③自己基盤を整える ④目的の確認と組織の理念づくり ⑤新たなビジョンと戦略づくり ⑥組織内への理念・ビジョンの共有化 ⑦業務計画・行動計画づくり ⑧行動と結果の把握 ⑨リーダーシップの検証 ⑩全体の動向の把握 ⑪セルフマネジメント ⑫その他	
ワーク コーチング	仕事上の(主に個人レベルの)目標の達成にコーチングを活用したい方	仕事上の目標に対して、効率よく最短で目標達成できるようにサポート	●マネジャー(小規模事業所)①組織の生産性を高める ②スタッフの教育 ●セールスのプロ(最もコーチングが機能する職種)①営業マンの基盤の見直し、②業績を上げる ●起業家(人に話しながら学び成長する) ●専門家(独自の専門的な知識や技術を顧客に提供)	
研修フォロー コーチング	研修に参加した組織のメンバーへのフォロー	研修で学んだこと、決めたことを、確実に現場で実施するサポート	①研修内容のふり返りと定着 ②実践しての経過と成果 ③目的・目標の再確認 ④次の行動への選択肢の創造 ⑤実行への意志と意欲の向上 ⑥結果の検証・・・サイクルで継続的にフォロー	
パーソナル コーチング	個人の基盤づくりから、目標達成のために、コーチングを活用したい方	自分を知り他者との係わりを見直し自己肯定感を高め、目標設定⇒行動⇒成果へのサポート	①現状の確認 ②ライフバランスチェック(テーマの設定) ③自分を知る(タイプ、ニーズ、価値、強み、他) ④自己基盤を整える ⑤目的の確認と目標の明確化 ⑥ギャップの確認 ⑦行動と意志決定 ⑧フォロー ⑨その他(視点を変える、ブレーキを外す、優先順位、他)	

《一対一コーチングの進め方》

方法：継続的な1対1のコーチングセッション(電話を中心、定期的に面談)

期間：6ヶ月または1年単位、回数：月2～3回が基本(オプションで1回～4回)、

時間：1回のセッション 30分～50分(必要に応じ60分から120分の面談)

