

東京都市町村職員コーチング研修

時間	テーマ	内 容	方法その他
9:00	オリエンテーション		
9:15	自己紹介 本日の内容、研修目的の確認 現状確認 目標設定・課題の共有	「上司と部下とのコミュニケーションチェック」 デモコーチング	講義 個人orグループワーク デモコーチング セッション演習
10:30	休憩		
10:45	リーダーシップの4つの要素 コーチングの基本 タイプ別コミュニケーション コーチングの仕組 コーチングの基本型 意識を変えるリフレーミング 自己基盤を整える	コーチングとは 他の対人支援との違い コーチングが機能する領域 コーチングの前提となる大切な考え方 タイプ分け診断 GROWモデル SMARTモデル コーチングが機能する条件 自己基盤強化 承認のコップ 人生のピラミッド	講義 個人ワーク 講義 講義 講義&演習 講義
12:15	昼休み		
13:15	コーチングの本質を捉える	真のテーマ 目的 価値観 メンバーの抽象度を上げる	講義 個人ワーク、セッション演習
	事例研究	「あるリーダーシップ」	個人ワーク セッション演習
	成人発達理論とコーチング	成人発達理論	講義
14:45	休憩		
15:00	効果的な1on1ミーティング の進め方 行動計画の策定	1on1ミーティングの定義 第1ステップ 信頼関係の構築・心理的安全性の醸成 第2ステップ メンバーを知り、やる気を引き出す 第3ステップ メンバーのチャレンジを引き出す	講義&セッション 講義 個人&グループワーク
16:30	まとめ		講義