

CHAPTER1-LESSON3

Basic Class

コーチングの効果

チャプター1のレッスン3は、コーチングの効果について学んでいきます。

コーチングを受けると具体的にどんな効果があるのでしょうか？

受け止めてもらえることで安心感が得られる

人は安心感を得ることではじめて自己肯定感が高まり、自分自身を信じ、やってみようという気持ちになります。

自分の本当の想いに気付く

人は思っていることを認識するには、誰かと話すことによって、自分の内側から一旦外側に出す必要があります。

コーチングはコーチと対話しながら自分の想いを言語化するので、頭の中で考えていることや、心で感じていることに気付くことができます。

想いを行動に変えることができる

人は自己の中でゴールが鮮明にイメージできるものでなければ、具体的な行動を起こすことはできません。

コーチングは相手の漠然とした想いを、見て・聞こえて・感じるくらいになるまで明確にし、現実的なビジョンとして設定するので、具体的な行動を起こせるようになります。

行動を持続することができる

コーチングでは目標達成に向けてやると決めたことをコーチと約束します。

人は誰かと約束すると、それを守ろうとする意識が働くので、目標を達成するまで行動し続ける動機付けと、意欲の維持向上に非常に効果があります。

フィードバックが得られる

人は自分一人で行動すると、目標達成までのプロセスの中で、現在自分がどの辺りにいて、どれほど成長し、何が足りないのかなどを確認できないまま進むことになります。

コーチングはコーチの客観的視点を通して、現状を把握し、目標達成に何が必要なのかを明らかにするので、適切な行動変容を起こすことができます。

セルフコーチングが身につく

コーチングが目指す究極の効果は、相手が目標を達成するプロセスを通してセルフコーチングを身に付けることです。

セルフコーチングを身に付けると、コーチがいなくても自分自身でコーチングを行い、自分が望む状態を手に入れるために自走することができるようになります。