

CHAPTER3

Lesson1

コーチングフロー：セットアップ

チャプター3のレッスン1はコーチングフローの「セットアップ」について学んでいきます。

コーチングフローの最初のステップは「セットアップ」です。

セットアップはコーチングを始めるための準備を行うことでプレコーチングとも言います。

セットアップで行うことは次のとおりです。

- 相手と信頼関係を築く
- コーチングを行うことの同意
- コーチングの概要と進め方の確認
- コーチングで扱うテーマの設定

これらをしっかりと行いコーチングを始められる準備を整えましょう。

コーチングを行う時は会話に集中できる静かな場所を選び、相手のためだけの時間をつくりましょう。

相手が緊張しているような場合はいきなり本題に入るのではなく、まずは相手が答えやすい質問から入り、話しやすい雰囲気をつくりましょう。