

CHAPTER3

Lesson9

コーチングフロー：フォローアップ[®]

チャプター3のレッスン9はコーチングフローの「フォローアップ」について学んでいきます。

相手が行動計画を実行に移すと順調に目標に前進できることもあれば、思うように行かず立ち止まってしまうこともあります。

相手が目標を達成するまでにはさまざまな試練が立ちふさがります。

相手が行動を起こせなくなった時や問題が生じた時には相手をフォローアップすることが大切です。

行動計画が上手くいかないと相手は不安や焦り失望などからネガティブな感情にさいなまれ、せっかく自分でやると決めた目標を手放して逃げたいという衝動に駆られることがあります。

しかしこのピンチを乗り越えてこそ相手は大きな成長を遂げるチャンスです。

あなたのサポートが相手の背中を後押しし再び前進する大きな力になります。

相手にフォローアップを行うためには次のような質問を問います。

- ・「行動計画を実行してみてどうでしたか？」
- ・「目標に向けて問題になっていることはありますか？」
- ・「問題を解決するために何が必要ですか？」

フォローアップはタイミングが大切

フォローアップはタイミングが命です。

ここぞという時にサポートを行えるように相手の状況を常に把握し、いつでもフォローアップできる体制を整えておくことが大切です。

コーチングは相手が目標を達成するまで隨時フォローアップを行いながらサポートしています。