

## CONTENTS



コーチングの基礎

コーチングの誤解

コーチングの基礎

「アドバイスをしない」理由

コーチングの基礎

「コーチング=質問」の落とし穴

コーチングの基礎

話を引き出す25秒ルール

コーチングの基礎

「話を聞いてない人」がやりがちなこと

コーチングの基礎

「聞き上手な人」がやっていること

コーチングの基礎

「コーチングフロー」は必要か

コーチングの基礎

フィードバック「鏡になれ」

コーチングの基礎

フィードバック 主観VS事実

コーチングの基礎

フィードバック「その言葉の意味は？」

コーチングの基礎

「日常の言葉」を定義する効果

コーチングの基礎

「どんな人」と思われたい？

コーチングスキル

効果的な質問①

オープンとクローズド

コーチングスキル

効果的な質問② 「未来」に向ける

コーチングスキル

効果的な質問③ 質問力を上げるには？

コーチングスキル

効果的な質問④ 「答えたい」を引き出す

コーチングスキル

目標設定① ありがちな誤解

コーチングスキル

目標設定② 数値の設定

コーチングスキル

目標設定③ 作業に落とす

コーチングスキル

褒める① 「褒め下手」を解消

コーチングスキル

褒める② 伝わる褒め方

コーチングスキル

褒める③ 「・・・」を使う

コーチングスキル

叱る① 「怒る」ではなく「叱る」

コーチングスキル

叱る② 価値ある叱り方

コーチングスキル

相談する 相談の大きな効果

コーチ型リーダー

リーダーの役割

コーチ型リーダー

コーチ型リーダーとは？①

コーチ型リーダー

コーチ型リーダーとは？②

コーチ型リーダー

コーチ型リーダーを目指す①

コーチ型リーダー

コーチ型リーダーを目指す②

コーチ型リーダー

「今」求められるリーダー像

タイムマネジメント

「時間」の「マネジメント」とは？

タイムマネジメント

コーチのタイムマネジメント

タイムマネジメント

何を辞めるか？の視点

タイムマネジメント

「問い」で時間をつくる

タイムマネジメント

高重要度&低緊急度

タイムマネジメント

自分の「やりたい」を引き出す

セルフコーチング

モチベーション管理①

セルフコーチング

モチベーション管理②

セルフコーチング

セルフコーチングとは？ 問いを残す

セルフコーチング

セルフコーチングとは？ つぶやきを観察

セルフコーチング

セルフコーチングとは？

成長の質問へシフトさせる

セルフコーチング

セルフコーチングとは？

何ができるかより何をやめるか

セルフコーチング

セルフコーチングとは？

「問い」を深掘りする

セルフコーチング

セルフコーチングとは？

「問い」から「習慣」をつくる

セルフコーチング

セルフコーチングとは？

今すぐできる まとめ

怒りマネジメント

怒りの発端 正しさが脅かされた時

怒りマネジメント

怒りの発端 欲を邪魔された時

怒りマネジメント

怒りの発端 「してあげる」になった時

怒りマネジメント

怒りの発端 時間を奪われたとき

強い自分のつくり方

ミスのリカバリー方法 対自分

強い自分のつくり方

ミスのリカバリー方法 対相手

強い自分のつくり方

スタートが遅い自分への対処法

強い自分のつくり方

継続力1 集中力の高め方

強い自分のつくり方

継続力2 物事が続かない

強い自分のつくり方

継続力3 「楽しむ」力

アサーティブネス

アサーティブネスとは？ 言いたいことの伝え方

アサーティブネス

愚痴が多い人へ 共感の使い方

アサーディブネス 仕事をさぼっている人へ 誰かの視点を入れる	4月の桜コミュニケーション ストレスマネジメント 30分の時間確保
アサーティブネス 一人で抱えがちな人へ 否定しない方法	4月の桜コミュニケーション ストレスマネジメント 倍増させない技
コミュニケーションタイプ分け 「最近どう？」でチェック	4月の桜コミュニケーション ストレスマネジメント 残念上司の攻略法
コミュニケーションタイプ分け タイプで変わる褒め方	4月の桜コミュニケーション 桜相談会 想像と違う職場でつらい
コミュニケーションタイプ分け 論理的か？ 感覚的か？	4月の桜コミュニケーション 桜相談会 先輩が辞めていく…
コミュニケーションタイプ分け あなたにとっての「ありがとう」は？	4月の桜コミュニケーション 桜相談会 育休復帰からのマミートラック
コミュニケーションタイプ分け 経営者やリーダーに多いタイプ	コーチングセッションオブザープ 「自分の強みを見つけたい」
コミュニケーションタイプ分け 4タイプの説明	コーチングセッションオブザープ 「部下に強く言えない①」
コミュニケーションタイプ分け 知っておきたい各タイプの弱点	コーチングセッションオブザープ 「部下に強く言えない②」
コミュニケーションタイプ分け 自己診断のチェックポイント①	コーチングセッションオブザープ 「上司が嫌で辞めたい①」
コミュニケーションタイプ分け 自己診断のチェックポイント②	コーチングセッションオブザープ 「上司が嫌で辞めたい②」
コミュニケーションタイプ分け 「ファイヤー」との付き合い方	
コミュニケーションタイプ分け 「ランド」との付き合い方	
コミュニケーションタイプ分け 「ウィンド」との付き合い方	
コミュニケーションタイプ分け 「ウォーター」との付き合い方	
4月の桜コミュニケーション ストレスマネジメント 愚痴はだめ？	

## コーチング相談室

コーチング相談室  
20代 営業サポート

「苦手な先輩との関わり方」

コーチング相談室  
30代 経理

「転職を迷っている」

コーチング相談室  
30代 会社員

「副業で『コーチ』を検討中」

コーチング相談室  
40代 経営者

「離職率問題」

コーチング相談室  
20代 営業

「やりたい仕事じゃない」

コーチング相談室  
30代 マーケティング

「昇進への不安」

コーチング相談室  
30代 総務

「人間関係が上手く築けない」

コーチング相談室  
30代 人事

「NOと言えない」

コーチング相談室  
30代 営業

「昔のやり方を変えない経営層を変えたい」

コーチング相談室  
40代 役員

「リモートワークでのコミュニケーションの難しさ」

コーチング相談室  
30代 マーケティング

「リモートワークで自分をアピールするには」

コーチング相談室  
40代 企画

「仕事と子育ての両立に疲れた」

コーチング相談室  
20代 営業事務

「上司が怖い…」

コーチング相談室  
20代 サービス

「年下スタッフになめられている」