

“コミュニケーションが円滑な組織は生産性が高く、ストレスが適度（健康でイキイキ）です”

個人の元気と職場のイキイキを実現するメンタル・コーチング

- 【研修のねらい】
1. 本プログラムの構造は、メンタルヘルスの基本的な知識をご理解していただくと共に、その知識を“知っている”から“やっている”という実践まで移行する
 2. コーチングは、部下の指導だけでなく、上司との関係、他部署との関係、家族内での関係にも好影響を生じさせます。コミュニケーションの質が高まることは、生き方の質が高まることとも言えます。

| | 1 日 目 | 2 日 目 |
|-------|--|---|
| 9:00 | <ul style="list-style-type: none"> ◇ 開講あいさつ&オリエンテーション ◇ 研修の狙いとスケジュールの理解 <p>【アイスブレイク：コンセンサス（合意）実習】 「砂漠で遭難した時にどうしますか？」 ーコミュニケーションゲームを通じて相互交流を図ろうー (ゲーム：ブラインドウォーク) 組織（チーム）の3要素</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 違いから学ぶ姿勢を磨く ◇ ファシリテーター（促進者）とは 心の4つの窓 自己開示とフィードバック | <p>【コーチングスキル】 「聞く」から『聴く』へ</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 実習1：より正確に聴く ◇ 実習2：問題の核心に迫り、解決の糸口をつかむ ◇ 実習3：問題解決のための共感的理解と動機づけ <p>【コーチングスキル】 “褒める”から“認める”</p> <p>S…Stroke 認め合い“心の栄養素” T…Time Management 時間活用 R…Relax リラックス E…Efficacy 自己重要感 S…Sports スポーツ S…Strategy 人生の戦略（生きがいづくり）</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ DoingからBeingへストロークを ◇ YOUメッセージからIメッセージへ |
| 12:00 | | |
| 13:00 | <p>【メンタルヘルス】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ メンタルヘルスが必要とされる時代背景 ◇ メンタルヘルスにおけるリーダーの役割 ◇ メンタルヘルス不全の早期発見とその対処法 ◇ メンタルコーチングのねらい ◇ ティーチングとコーチングの違い ◇ コーチのこころのおきどころ <p>【コーチングスキル】 ラポール“信頼関係づくり” “ミラーリング”と“リーディング”</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ NLPの重要なテーマと前提 ◇ コミュニケーションの基本に気づく “相手のタイプが行動傾向で分かる” ◇ 自分の得意チャンネルを知る VAKモデル ◇ 相手の波長に同調する・言語的ペースングと非言語的ペースング 『相手のリズムでダンスを踊ろう』 | <p>【メンタルヘルス】 声かけや聴くことを通して部下の普段との違いに気づく</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 聴くタイミング ◇ 声かけ⇒聴く⇒つなぐ（専門医に） <p>ステップ1：関心を寄せる（観察する） ステップ2：SOSサインに気づく ステップ3：声をかける ステップ4：話を聴く ステップ5：つなぐ（必ず本人の了承をとって）</p> <p>【コーチングスキル】 “質問する力”</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 閉ざされた質問と開かれた質問 ◇ 過去否定型の質問から未来肯定型の質問へ ◇ WHYからWHAT、HOWへ【コーチングスキル】 GROWモデル <p>【まとめ】 ソーシャルネットワークを広げよう！</p> |
| 17:00 | | |

*なお、研修効果を高めるために、研修内容が一部柔軟に変更される場合がございますので、あらかじめご了承ください。

講師担当：ライフデザイン研究所 所長：畔柳修（くろやなぎおさむ）