

## そもそもコーチングとは何か

- ・ コーチングは、質問や傾聴など様々な技法を使い、クライアント(\*)自身に焦点を当てて関わるコミュニケーションであり、クライアントの可能性を引き出し、意識や行動の変容を促すことで、クライアントの目標達成やリーダーシップ向上を支援する手法  
(\*クライアント=コーチングを受ける人)

コーチングとは	目的	➤ クライアントの気づきから生まれる意識と行動の変容を促すことで、目標達成やリーダーシップ向上に向けて支援する
	関係性	➤ クライアントの気づきが生まれるために必要な、本当に話したいことを話せるように、コーチとクライアントのお互いが協力しあう対等な関係
	効能	➤ クライアントが携えているリソース（強み・能力・経験・キャラクターなど）を最大限に活用する働き方や周囲との関わり方をする事で、自分らしさと主体性を発揮できるようになる ➤ その結果、クライアントの成長や自己変容、充実感やモチベーションの向上につながる

