

## 【研修実施に関するご案内】

このコースでは、コーチングの基礎理解から、1on1の実践ができるようになるためのスキルを学びます。2020年6月から2020年8月までの2ヶ月間にわたって実施していきます。

このご案内には、各トレーニングの取り組み方法を記載しています。  
ご確認の上、このご案内にもとづき適宜お取り組み頂きますようお願いいたします。  
内容についてご不明な点などありましたら、いつでも担当コーチにお問合せ下さい。

### 【目次】

1. プログラム予定表
2. 集合研修について（ズーム利用）
3. 動画個別学習の方法
4. フォローアップコーチング実施概要
5. ステークホルダーとの1ON1コーチングの実施概要
6. スキルチェックの実施概要
7. お問い合わせ先

# 1. プログラム予定表

まずは、オリエンテーションも兼ねて1回目の3時間のズームによる研修を行います。(6月26日) トレーニング全体の主旨を把握し、コーチングの基礎を理解していただきます。

その後、実際に現場で活用できるようになるために、具体的な基礎スキルを動画視聴で学び実践していただきます。動画は各自視聴となりますので、自分のペースで学んでください。

続いて、約3週間後の7月16日に2回目の3時間の集合研修をズームで行います。ここでは1on1の具体的なスキルの実践を中心に学びます。

集合研修終了後、ここからは実践期間となります。受講者一人一人には専属のコーチがつき、2週間に1度のペースでコーチングを受けていただきます(全2回)。オンラインセミナーで学んだことを現場でどのように活かすのか、目標を持って取り組んでいただきます。1on1ができるようになるためには、まずは自分が1on1を体験し、どんなものなのか実感することが必要です。また、その間、お一人ステークホルダー(部下)への1on1へもトライしていただきます。

期間	テーマ		形式	内容	詳細	その他
6月26日	集合研修①	得 コ ー チ ン グ の 理 解 と 習	ズームにて (3H)	・コーチング理解 ・オリエンテーション	トレーニングの主旨説明と演習を通して基礎理解	
7月初～ 中	動画個別学習		動画視聴(2H程度) +テキスト精読	・コーチングスキル ・1on1について	オンラインにて各自視聴 (聞く、質問、承認、フィードバック、提案、1on1)	
7月16日	集合研修②		ズームにて (3H)	・1on1の方法と実践 ・行動策定	1on1の理解と演習を通しての実践	
8月初	実践フォロー アップ学習	1on1 の 現 場 実 践	1on1①	自己の課題を明らかにする	1回40分電話にて 担当コーチと	部下へのコーチング1名実施
8月終			1on1②	まとめ	1回40分電話にて 担当コーチと	

## 2. 集合研修について(ズーム利用)

- ・集合研修は2回開催します。極力遅刻早退なくご参加ください。
- ・研修時の電話、メールチェックなどは他の方の学習に影響を与えますので、お控えください。途中で1回休憩はとります。

・今回の研修は双方向に適したビデオ会議「ZOOM」にて開催します。当日は【音声での参加が可能な環境】にてご参加をお願いいたします。パワーポイントなどをお見せしたり、チャットを使って進行もしますので、できるだけパソコンでご参加ください。

また、マイク付きイヤホンなどをご利用いただくと音声の質がよく、ストレスが少なく学びも深まるかと思えます。

プログラムは双方向で進めていきますので、学習効果を考えると出来る限り映像（顔出し）でお願いしたいと思いますが、お疲れになることもありますので、臨機応変に対応いたします。

- ・開始前に音声テストを行います。

ズームに慣れていない方は特に【開始10分前ログイン】にご協力いただけますと幸いです。

- ・ズームのWebサイトから音声テストを実施できます。<https://zoom.us/test>

### ◎ 開催要項

	日程	時間
第1回	6月26日	13時～16時
ズームアドレス	<a href="https://us02web.zoom.us/j/85010466681">https://us02web.zoom.us/j/85010466681</a> (10分前にこちらをクリックしてお入りください)	
第2回	7月16日	9時～12時
ズームアドレス	<a href="https://us02web.zoom.us/j/84782509565">https://us02web.zoom.us/j/84782509565</a> (10分前にこちらをクリックしてお入りください)	

### 3. 動画個別学習の方法

第1回の集合研修が終了したら、個別学習がスタートします。  
動画とテキストを見ながら、学習と実践を繰り返してください。

#### ◎ 動画個別学習（ラーニングウェア）の目的

##### 学ぶ→実践する→振り返る

このサイクルを回すことがこの期間の目的です。下記の学習シナリオで管理し、毎週サイクルを回すことを意識して日々を過ごしてください。

<b>『ステップ1：事前学習』</b>
①動画の視聴を行う ※動画視聴はご自身のペースで進めていただいて構いませんが、バランス良く学習できるようタイムマネジメントをして進めてください。
②確認テストで理解度の確認を行う 章の終わりについている確認テストにトライして学習の習得度を自己評価しましょう。
③テキストを読む 付属のテキストは、動画視聴を補助するためにつけてあります。ビデオで学んだことを体系的にまとめてあります。併せてご覧ください。必須ではありません。
<b>『ステップ2：実践』</b>
④学んだことを日常で実践してみましよう。 学んだことを日常で意識して実践してみましよう。付属のテキストにある「Let's Try!」に取り組むのも効果的です。「Let's Try!」は学びを現場で実践するための設問となっています。実際に「Let's Try!」を1週間に一つずつ着実に取り組んだことで大きな成果を上げたという人もいます。
<b>『ステップ3：振り返り』</b>
⑤最後に研修事前リフレクションシートを記入して提出してください。動画を通して学んだことや、何を実践したことを振り返っていただきます。そしてそれらに対応した形で次の研修を行っていきます。

### 3. 動画個別学習の方法(続き)

#### ◎ 動画個別学習（ラーニングウェア）の登録

ラーニングウェアのご利用には、事前登録が必要です。

1日目の研修後、IDとPWを登録するメールを送りますので、そちらを登録し、ログインしてご利用ください。

ラーニングウェアのサイト

<https://kyoso-coaching.learning-ware.jp>

ログイン状態を保持にクリックするとパスワードが記憶されるので、便利です。

## 4. フォローアップコーチング実施概要

コーチングのスキル習得には、自分もコーチをつけて目標に向かって日々意識して行動することがとても大切です。本コースでは2回のみですが、各人に担当コーチがつきコーチングを行います。

目的	学びの <b>実践経験を振り返る</b>
実施方法	<ul style="list-style-type: none"><li>● 期間：2019年8月 1回目8月前半、 2回目8月後半</li><li>● 回数：全2回</li><li>● 時間：40分間/回</li><li>● 流れ<ol style="list-style-type: none"><li>①フォローアップコーチの実施日時を予約します。(予約方法は後述)</li><li>②予約時間になりましたら、ご自分の担当コーチに電話をかけて下さい。 (担当コーチは2回目の集合研修後に発表します)</li></ol>稲垣友仁：090-3309-3728 (tomohito@coaching-syst.co.jp) 稲垣陽子：090-8955-8783 (inagaki@coaching-syst.co.jp)</li><li>● 予約方法 第1回目の日時は7月16日の集合研修終了後、担当コーチと日程のすり合わせをします。第2回目の日時は、第1回のフォローアップコーチング終了後に個別にコーチと日程をすり合わせて決定します。</li></ul>
予約の 注意点	<ul style="list-style-type: none"><li>● 日時変更は24時間前までであれば別日程で振り替えさせていただきます。それ以降の場合、あるいは無断欠席の場合は、原則的に振り替えはできません。</li></ul>

## 5. ステークホルダーとの 1ON1 コーチングの実施概要

コースの後半（7月16日以降）では、学んだコーチングスキルを活用し、実際にステークホルダー（部下）との 1on1 コーチングを実施していきます。

目的	コーチングスキルを活用して、より効果的な 1 対 1 の面談ができるようになるために実践する
実施方法	<p>期間：2020 年 8 月 （2 回程度ステークホルダーとのコーチングを実施する）</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● ステークホルダーの人数：1 名</li><li>● 回数：ステークホルダー1 人あたり全 2 回</li><li>● 時間：30 分／回 （勤務時間内の実施とする。1 回目は 40～60 分程）</li><li>● ステークホルダーとのコーチングテーマ： 業務も含め、ステークホルダー本人の成長やキャリアを支援することにつながるテーマで実施して下さい。</li><li>● 形式：面談。落ち着いて話せる空間（会議室など）で行うようにして下さい。</li><li>● コーチング確認シート：ステークホルダーとのコーチング実施にあたり確認すべき項目をまとめたシートです。初回にこのシートを使ってステークホルダーと各項目について認識合わせをして下さい。（シートは巻末にあります）</li></ul>

## 6. スキルチェックの実施概要

1on1 ミーティングスキルの学習定着率をチェックするために、コースの最初と最後に「1on1 ミーティングスキルチェック」を行います。

目的	<ul style="list-style-type: none"><li>● コースの最初に実施する目的 トレーニングする前のご自身のスキルの現状認識を深める。さらに、コースを通して特に意識的に習得する必要のあるスキルを把握する</li><li>● コースの最後に実施する目的 トレーニングを通じたスキルの習得度合いを確認する。変化/成長した点を自己認識すると共に、さらなるスキル開発テーマを把握する</li></ul>
実施方法	<ul style="list-style-type: none"><li>● 回数：全2回</li><li>● 実施方法  1回目：集合研修の中で実施します。(6月26日) 2回目：2020年8月に実施します。(担当コーチより連絡) ①別紙「1on1 ミーティングスキルチェックリスト」(エクセル)をラーニングウェアからダウンロードしてください。 ②自己採点し、結果をエクセルに入力して下さい。 ③入力済みのエクセルをメール添付して、下記までご提出下さい。  <b>info@coaching-syst.co.jp</b></li></ul>

## 7. お問い合わせ先

研修に関するご連絡は担当コーチまでお願いいたします。

- ・ コーチ：稲垣友仁  
TEL：090-3309-3728  
E-mail：tomohito@coaching-syst.co.jp
- ・ コーチ：稲垣陽子  
TEL：090-8955-8783  
E-mail：inagaki@coaching-syst.co.jp

もし担当コーチに連絡がつかなくて、緊急に連絡を取りたい場合は会社までご連絡下さい。  
秘書が出ますので、伝言を伝えていただければ後ほどこちらからご連絡させていただきます。  
9：00～18：00

株式会社コーチング・システムズ

TEL：7月1日まで 0120-507-885 、 7月1日以降 052-856-3403

E-mail：info@coaching-syst.co.jp

## ＜コーチング確認シート＞

コーチの氏名	
ステークホルダーの氏名	
コーチの連絡先	
実施目的	ステークホルダーの成長支援のためのコーチング
時間	30分／回 ※初回のオリエンテーションのみ 40～60分程度
回数	全2回
開始日	2020年 月 日
終了日	2020年 月 日までに終了予定
実施場所	

### ＜その他確認事項＞

- ・コーチには、コーチングの場で話された内容について守秘義務があります。また、セッションの内容はステークホルダーご自身の評価とは関係ありません。
- ・コーチとステークホルダーは予め決めた日時にセッションを行います。どちらかの都合がつかなくなった場合は、早めに相手に連絡して再調整します。