



## コーチング心理学とは何か？ 基本講座 in 仙台 4月19日

### アクティブ・ラーニングで学ぶ「基本スキル」と「行動コーチング」

【内容】:新しい自分を初めてみませんか？ コーチング心理学は、新しい心理学の一つです。今回は、「コーチング心理学」の基礎(行動コーチング)と「コミュニケーション・基礎スキル講座」として、アクティブ・ラーニングを活用した「傾聴、質問、承認」の基本スキルを行います。【アクティブ・ラーニング】とは、「積極的、能動的な学習」であり、知識やスキルを実際に活用したり、応用したりできるように学ぶ実践的な学習手法です。「課題解決学習」、「課題探求学習」、「フィードバック」、「リフレクション(振り返り)」、「ゲーム」など通じて、実践的に楽しく習得できるように実践していきます。自己と相手の可能性を探り、モチベーション、自己成長、自己肯定感を高める。(初心者歓迎)

- ◆「コミュニケーション・ゲーム」を利用した「基本スキル」の練習と実践。「心からきく、質問する、ほめる」
- ◆「GROW」モデルの心理学的活用、コーチング心理学で新しく開発された「RE-GROW」モデルの基礎ワーク。傾聴、質問、承認を含む、コーチング、認知行動療法、NLPなど統合したコーチング心理学のスキルを扱います。
- ◆「カルフォルニア州立大学 パークレイ校」で行なわれている「アクティブ・コミュニケーション」も参考にして、実践します。・・・ワークシート、カード・ゲームなどを利用して、誰でもできるように、工夫しています。

#### ★【講習内容】:

- (1)「コーチング心理学」とは何か？ 基本講座「行動コーチング」編 GROW, RE-GROW モデル
- (2)「基礎スキル編」:傾聴編「アクティブ・コミュニケーション」を実践する。確実に自信をつける。
- (3)「質問編」:ソクラテス式質問法、スケーリング(コーチング心理学)を活用する。
- (4)「承認」:ほめるスキル 相手の可能性、自己肯定感やモチベーションを高める。

★【こんな人におすすめ】 ……初めての方でも歓迎 わかりやすくお伝えいたします。

- 心理学に基づいたコーチングに興味がある方。●心理テストで、自分タイプを知りたい人。
- 日常生活、職場、教育現場に活用。●コミュニケーション・スキルを向上させたい人。
- 社会貢献、協働的に活動頂ける方にぜひお越し頂けると幸いです。●メンタルヘルス対策



【講習費】: 3000 円(学生 1500 円) (資料, カード付)

【会場】 仙台アエル 6F 情報・産業プラザセミナールーム(1)A

【開催日時】: 2014 年 4 月 19 日 (土)

(土曜日コース): 13:30~17:00 (開場 13:10)

※申し込みの最終しめ切り 4 月 18 日 (金)

【申込】: <http://bit.ly/1hB1JEp>

※【メール】 [電話]でも「申込の受付」を致します。 [coachpsy1@gmail.com](mailto:coachpsy1@gmail.com) 080-1127-3088

★その他の「イベント情報」: <http://www.coaching-psych.com/> (定期的開催)



【主催】: **日本コーチング心理学協会** *Coaching Psychology Center for Japan*

<http://www.coaching-psych.com/>

【お問い合わせ】: 080-1127-3088 (事務局)