

■10月勉強会

コーチングの基礎シリーズ ～気づきを促している～

- ・日時: 10月23日(木) 19:00~21:00
- ・場所: 文京区民センター 2-B会議室
- ・ファシリテーター: 富川ようじ(トミー) 河野満(Michiru)
(JCATスタッフ)

10月23日に行われたJCAT勉強会「コーチングの基礎シリーズ」

今回のテーマは「気づきを促している」。

<http://kokucheese.com/event/index/216406/>

「新しい自分に気づく」「いい汗をかく」ということで始まった時間。

何故コーチングに気づきが必要なのか?という問いに出てきたのは

- ・成長や変化のため。そのアクセルとなる。
- ・人から言われるよりも印象に残る、やってみようと思う、自信につながる
- ・人によって「当たり前」が違う。うまくいくと新しい道ができる
などなど。

今回は自分の身体に染みついた思い込みに気づく体感から始まり
いつもの自とは違うキャラクターたちになりきりコーチング。
一歩枠を超えてチャレンジしてみるというセッションをやってみました。

いろんなキャラクターたちになりきった皆さんのエネルギーによって
場が盛り上がったこと盛り上がったこと!

- ・いつもの時運と違うキャラクターになりきることによって
視点の角度が変わる
- ・極端なキャラクター設定(大胆さ)にコーチの大きな愛を感じる
- ・自分の中に実はいろんなキャラクター全ての要素を持っている
- ・心のキャラチェンジを日常もやってみる
- ・コーチが先に開くとクライアントも開く
などを学びとして体感したとのコメントがありました。

クライアントに気づきを促すコーチとして、自ら「気づき」の効果に
ついて味わい考えてみる機会となりました。

ある意味「役者」となって新たな自分と出会うチャレンジが
クライアントの気づきやチャレンジを引き出すことにつながるコーチ
であれるようにしていきたいものです。
ご一緒できた皆さま、ありがとうございました。

(報告: JCATスタッフ)