

■9月勉強会

<コーチングの基礎 ～フィードバックを本当に機能させるための秘密の鍵～ 開催報告>

<日時・場所>

平成27年9月15日19時～ 文京区シビックセンター内区民会議室

<内容>

JCAT9月の勉強会「コーチングの基礎シリーズ」。
今回は国際コーチ連盟プロフェッショナル認定コーチであり、
チャプター会員でもある「井原くみ子」コーチをお迎えし、

【フィードバックを本当に機能させるための秘密の鍵】と題して、
「フィードバック」について考えました。

そう、フィードバックの大切さは重々承知していますが、
フィードバックをするのもされるのも実は苦手！という方が本当に多いのです。

フィードバックの定義や前提を確認してから、

①スキル(技術)、コツ
②使う人の姿勢(あり方)、心構え
③受け取り手として知っておいた方がいいこと
についてグループに分かれて話し合い、方程式にしてみる、
というお題だったのですが、
皆さんの思いや知恵がカタチとなってとても面白かったです。

①客観的な部分とI messageをつなげて伝えること
②対等+尊重が必要
③感謝をし、でも、それを受け取るのは自分で選択できる
ことを確認し、最後には‘メタファーの女王’
と言われる井原さんの極意やその効果事例も伺えました。

いろんな比喻を用いるには、
日々、文房具など「これにはこんな特徴があるなあ」と常に考えながら、
ご自身の中にストックしているのだそうです。

「時間があるとボールペン相手にコーチングしている」と、井原さん。
皆さん、是非真似してみてくださいね！
フィードバックの豊かさはその人の本質的なところに触れることを改めて感じました。
フィードバックの「フィード」の語源は「food(食べ物)」だそうです。
愛情と栄養のあるフィードバックの豊かさをとても実感した時間でした。

井原さん、本当に素敵な時間をありがとうございました。
そして、参加された皆さま、またご一緒させてくださいね！

報告：JCAT河野(Michiru)