

■2月勉強会

<コーチング体験会 開催報告>

<日時・場所>

平成29年2月7日19時～ 文京区民センター

ファシリテーター: 白鳥智春、高橋武子(JCAT幹事)

<内容>

2017年JCAT最初の勉強会 コーチングの基礎シリーズ

「耳をすまそう」が2月7日開催されました。色々なことを試して

「きく」を深める。心から聞かれるってどういう体験？を

体験してみる。という目的で高橋コーチと白鳥コーチ、

2人のファシリテーションで始まりました。

「きく」どんな風になると上手く聞けるのか、逆に何かがあると

きけないのか。ペアになって出てきたものをスキルのプラス要素と

マイナス要素、あり方のプラス要素とマイナス要素にわけってみました。

その中の一つ、今日はスキルの練習ということでLet's go!

スキルレッスン1 相槌うなずきをいつもの3倍にする／逆に

いつもの半分にする。と言う練習をペアで。

スキルレッスン2 リフレインをできるだけやる／逆に2つ

しない。これもペアで練習

レッスン3 ペースを合わせる。声トーンスピード明るさ

逆にペースを外す。

今までやったことのないことに挑戦して頭はぐだぐだに

最後のスキルレッスン4 シャドウイング

声に出してシャドウイングをした後サイレントシャドウイング

にも挑戦。

最終の最終、今までやったことも踏まえて取り入れるかは

別として、最高の利き方をやってみました。

普段と違うことやってみて気づくこと感じる事が多く

本を10冊読むより体験会、だと思いました。

きくということについて極端なアプローチを経験したことにより

力が抜けて自分らしいきくの姿勢を手に入れることができる可能性を

感じました。いろいろなスキルをいつもと違う使い方で実践してみて

普段の自分のきき方を振り返ることができました。

シャドウイングを身近な人にためしてみたいです。

きくを楽しんでみたいです。などたくさんの感想をいただきました。

ご参加いただいた皆様、お疲れ様でした。

そしてぜひ日常で試して楽しんでください。

考えるな、感じろ ですね。感じることで手に入るものがたくさんあり

皆様のシェアでそれは増幅しました。(浦井しげみ)