コーチング スクール

山陰で学べる　実践できる　資格を取る

プロコーチとして独立し
実践できるレベル
を目指したい

企業内・病院等施設内
でコーチングを実践し
活躍したい

（一財）生涯学習開発財団認定
プロフェッショナルコーチ
以上の資格を取りたい

少人数制で『質の向上』を目指します！

月1回 30ヶ月（2年半）の履修

コーチングの実力を身に付けるには、短期間では知識理論の習得にとどまります。 学習した理論を踏まえ、コーチングを実践し、プロコーチと振り返る、このプロセスを継続し続けることで確実なものとなり、プロコーチとして活躍できるスキルが得られます。

あだち人材育成研究所では、「基本コース編」「応用スキル編」「ファウンデーション編」「ビジネス編」「コーチ力向上実践編」の５つのコースで構成し、コーチングを実践するうえで必要な内容を幅広く網羅した合計３０プログラムをご提供いたします。

少人数制
しっかり、確実に
実力をつける！

無料体験
説明会を
実施します

国際コーチ連盟のコアコンピテンシーに基づくコーチングの実践をめざし、
山陰において健全かつ優秀なコーチを育成する

あだち人材育成研究所
Adachi Human Resource Laboratory

コーチング スクール

受講対象者

＊プロのコーチを目指す方
＊企業内並びに病院等施設内においてコーチを目指す方
＊自らの仕事においてコーチングを活用したい方

講座と講座の間の1ヶ月間の実践を重視！

**講座も重要であると同時に、 次回講座までの1か月間の実践も重要です。
毎回、 所定の実践シートに取り組まれた内容を記載し提出、 この実践シートを基に各回の講座の初めには、1ヶ月間の取り組みを発表することからスタートしていきます。
各回の講座の終わりには、 受講者ご本人による本日の気づき、 そして次の1か月間の取り組みを宣言していただきます。**

■ メンターコーチ制度の導入

メンターコーチからのコーチングは、 最低月１回です。

受講者は、学習効果を高め実践力強化のために、基本的にあだち人材育成研究所の代表（あるいは代表からの認定を受けたスタッフ）によるメンターコーチをつけていただきます。

このメンターコーチをつけることにより、スクールの学びの促進とクライアントへのコーチングの具体的な進め方のサポート並びにコーチ力のレベルアップを図ることを可能にします。

※ 月 2 回目以降は、別途メンターコーチ料（1 回 7,000 円）が必要です。

■ クラスの人数

少人数制で、 より一人ひとりの学びとコーチ力向上につながるよう配慮します。

◎ 最低 3 人以上とし、最大 10 名迄とします。

■ 実施日程

月 1 回（日曜日が基本）／ 13：30 ～ 16：30（３時間）

■ 受講料金

価格 430,000 円

（1）プログラム受講料　194,400 円（消費税込み）
・料金根拠：１回３時間　6,000 円 ×30 プログラム

（2）メンターコーチ料　210,000 円
・料金根拠：月１回　7,000 円 ×30 回
※メンターコーチ料については、国際コーチ連盟マスター認定コーチ資格取得時等値上げの可能性があります。
※コーチング時間は、30 ～ 45 分間です。

（3）その他、 教材費などの諸経費を含む

■ 受講お申し込み

受講申し込みは、FAX 又はあだち人材育成研究所コーチングスクールのホームページのフォームからお申し込みください。
準備の関係上、講座開講日の５日前までにお願いいたします。

■ お支払い方法

あだち人材育成研究所への口座振り込み又は現金で講座開始５日前迄にお支払いください。なお、振り込み手数料はご負担いただきます。

【口座番号】山陰合同銀行 米子支店（普通）
【口 座 名】あだち人材育成研究所
【口座番号】３６６３２１４

※キャンセル返金について
講座開始５日前迄のキャンセルは、全額受講料を返却いたします。
それ以降のキャンセルについては、所定のキャンセル料を頂戴いたします。

プログラムの構成

※プログラム構成並びに各プログラムの内容については、
随時レベルアップの研究を行い更新をしていきます。

A 基本コース編： 9つのプログラム

No.	プログラム名	内 容
1	コーチングの概要とコーチングの実践	コーチングとは何か、語源、歴史、人間観、スキル、ティーチングとの違い、コーチングの必要性と効果、コーチング基本スキルの実践、コーチングフロー、エクササイズ
2	ビジョンメイキングと目標設定	ビジョンとは何か、ビジョンと目標の違い、５年後のビジョンをつくる、よい目標設定とは、ビジュアライズする、ビジョンメイキングのコーチング
3	聞くスキル （相手との信頼関係をつくる）	聞くことの定義、悪い聞き方、アクティブリスニングを身につける、よい聞き方、ノンバーバルを聞きとる
4	承認のスキル（相手をやる気にさせる）	承認の定義、承認のボキャブラリーを増やす、承認のメッセージの伝え方（ＹＯＵメッセージ、Ｉメッセージ、ＷＥメッセージ）、実際に承認（Ｉメッセージ）を伝える
5	質問のスキル（相手の可能性を引きだす）	質問の種類、拡大質問、未来質問、肯定質問、詰問を可能性を引き出す質問に変える、相手の可能性を引き出す質問を作る、課題を理想に変える
6	コーチングフローとコーチングエクササイズ （コーチングの実践）	コーチングのプロセスを知る、ケーススタディ、デモンストレーション、実際にコーチングを実践する
7	タイプ分け （相手に応じたコミュニケーションを身につける）	タイプ分けとは、自分のタイプを知る、各タイプの特徴、相手のタイプを知る、タイプ分けの活用
8	コーチングの効果的な目標設定	コーチングの目標設定の重要性、効果的な目標設定のヒント、成果目標だけでなく成長目標も設定する、SMART ゴールの設定、定性目標をアセスメントにより定量目標にする、目標設定のコーチング
9	アセスメントを作り、 活用する	アセスメントとは何か、アセスメントを活用する目的、アセスメント活用による効果の検証、アセスメントによる目標設定基準の考え方、定性目標の定量化、留意点、アセスメントを作る、アセスメントを作るための質問を作る、デモンストレーション、ワーク

B 応用スキル編： 5つのプログラム

No.	プログラム名	内 容
10	フィードバックのスキル（相手に軌道修正を促す）	フィードバックとは何か、必要性と効果、フィードバックのポイント、フィードバックの伝え方、エクササイズ
11	提案のスキル （相手へのパワフルな贈り物）	提案とは何か、必要性と効果、提案のポイント、エクササイズ
12	リクエストのスキル（相手を飛躍的に成長させる）	リクエストとは何か、必要性と効果、リクエストするときのポイント、エクササイズ
13	質問のスキル （効果的な質問をつくる）	効果的な質問とは、目的を持って質問を作る、チャンクダウン、チャンクアップ、スライドアウトの質問、エクササイズ
14	質問のスキル （相手の視点を変える）	視点を変える質問とは、視点を変える質問の必要性、ケーススタディにより視点を変える、視点を変える質問を作る、視点を変えるコーチングエクササイズ

C ファウンデーション編： 6つのプログラム

No.	プログラム名	内　容
15	強みを見つけ、 活用する	強みとは何か、強みに焦点を当てる大切さ、自分の強みを見つける、相手の強みを見つける、強みを活用する、エクササイズ
16	アサーティブネス （自分と相手を尊重した自己主張）	アサーティブとは何か、自分のアサーティブ度を確認する、３つのパターンの特徴を知る、ロールプレイ、断る時のアサーティブ
17	目標達成に成功体験を活かす	成功体験と失敗体験の違いと考え方、失敗体験から学ぶ、成功要因、プロセス、目標設定の在り方、成功の考え方、成功体験を活かす、エクササイズ
18	タイムマネジメント（やりたいことにエネルギーを集中する）	タイムマネジメントとは何か、現状を知る、やりたいことの明確化、優先順位を決める、タイムマネジメントのポイント、エクササイズ
19	アカウンタビリティ（主体的な行動を促す）	アカウンタビリティーとは何か、ビクティムとは何か、アカウンタビリティの必要性、アカウンタビリティの高い態度、コーチングを活用してビクティムの悪循環から抜け出す、組織のアカウンタビリティを高める
20	ストレスコントロール （ストレスと仲良しになる）	ストレスコントロールの基本、ストレスとは何か、ストレスレベル、ストレスサイン、ストレッサー、ストレスと疾病、適度なストレスレベルが最大のパフォーマンス、ストレス対応の 3 つのプロセス、アセスメントの実施、ストレッサーコントロールの 3 つの対処法、タイプＡとは、ストレス解消法、コーチングエクササイズ

D ビジネス編： 5つのプログラム

No.	プログラム名	内　容
21	コーチ型マネジメント（１）（マネジメントの基本）	マネジメントの定義、役割、マネジャーの抱える課題、コーチ型マネジメントの必要性、ポイント等から身につけていく能力を高める、コーチングエクササイズ
22	コーチ型マネジメント（２）	前回の振り返り、指示命令型とコーチ型の違い、部下の課題に対してコーチ型マネジメントで関わる、問いの共有化、部下の日常業務に対するコーチング、能力開発の視点で関わる、今後に向けての取り組み、エクササイズ
23	コーチ型リーダーシップを発揮する	リーダーシップとは何か、現状を知る、リーダーシップを発揮するポイント、リーダーとしての人間力、目指すリーダー像と今後の取り組み、コーチングエクササイズ
24	生産性の高い会議運営の実現 （ファシリテーション力を高める）	ファシリテーションとは何か、ファシリテーターの役割、会議運営の現状、会議の種類・目的、よい会議とは、よいファシリテーターのポイント、ファシリテーション実習
25	チームビルディング （存在の森をつくる）	チームビルディングとは何か、チームビルディングの必要性、協働するチームが持っている 2 つの要素、協働するチームを創るためにやるべきこと 4 つ、自律型の社員になって存在の森をつくる、ディスカッション、ワーク、コーチングエクササイズ

E コーチ力向上実践編： 5つのプログラム

No.	プログラム名	内　容
26	コーチングエクササイズの実践（１）	コーチングフローを明確にする、デモンストレーション、コーチングエクササイズの実践（複数回）
27	コーチングエクササイズの実践（２）	
28	コーチのコアコンピテンシーに基づくコーチングの実践（１） （PCC マーカー活用）	ＩＣＦとは、コーチのコアコンピテンシーとは、ＰＣＣマーカーとは、ＰＣＣマーカーの内容を前半・後半に分けて理解する、デモンストレーション、ＰＣＣマーカーに基づくコーチングの実践
29	コーチのコアコンピテンシーに基づくコーチングの実践（２） （PCC マーカー活用）	
30	ファシリテーション力を高める（研修コーチ編）	参加者が選択したプログラムについて 20 分～ 30 分間のファシリテーションを行う。パワーポイントによるスライド作成、レクチャー、ディスカッション、エクササイズのファシリテーションの実践

F オプションプログラム（有料）

３０のプログラムを終了後、プロのコーチを目指す方や企業内コーチを目指す方で、４人以上の希望があれば、下記のプログラムをご提供いたします。

- **目標管理面談にコーチングを活かす**
- **メディカルサポートコーチング**
- **子育てコーチング**

あだち人材育成研究所
Adachi Human Resource Laboratory

COACHING SCHOOL

あだち人材育成研究所

代表　Hirotoshi Adachi　足立　博俊

＊国際コーチ連盟プロフェッショナル認定コーチ
＊（一財）生涯学習開発財団認定マスターコーチ

1948 年生まれ　関西電力（株）にて 20 年以上マネージャー職に携わり、部下育成と組織運営に関わる。業務を円滑に進めるために上司、部下、そして多くの関係者とのコミュニケーション能力を高めていくことの必要性を感じ、20 年以上話し方教室で学ぶ。2003 年より本格的にコーチングを学び始める。

特　徴

- コーチングについての深い学びが身につく！
- 深い学びと同時に、 コーチングエクササイズを毎回行い実践力を身につけることに重点を置く！
- 国際コーチ連盟のコアコンピテンシーに基づいたコーチングを提供（PCC マーカーの活用）
- すべてのプログラムを終了した方に修了証を発行
- 能力に応じた認定制度がある！

取り組み

将来ビジョンの明確化とクラス終了時点の目標設定

受講者は、スタート時点で 5 年後のビジョンを明確に描きながら目標設定シートに記載します。
そのビジョンの実現に向けて、プログラム終了時点（30 か月後）の目標を設定し取り組んでいきます。

クライアントを持って実践する

受講者は、最低 3 人の方をクライアントとして持ちます。
そして、講座を学びながら、そのクライアントに対しコーチングを実践し、コーチ力の向上に努めていきます。
さらに、プログラムで学んだことをそのクライアントに対して実践し、学習効果を高めていきます。
（スタート時点で、クライアント名とクライアントの目標を設定します）

認定制度

Step1

あだち人材育成研究所
認定コーチ

- 90%のプログラムを終了している。
- 5人のクライアントに対し、3か月、4.5時間以上コーチングを実施していること。（証明書の提出要）並びに、20時間以上のコーチング実績がある。

＊筆記試験に合格する。

受験料：5,000円

Step2

あだち人材育成研究所
プロフェッショナル認定コーチ

- すべてのプログラムを終了している。
- あだち人材育成研究所認定コーチの資格に合格している。
- 10人のクライアントに対し、3か月、4.5時間以上コーチングを実施していること。（証明書の提出要）並びに、100時間以上のコーチング実績がある。

＊筆記試験と実技試験に合格する。
＊2人のクライアントに実施した録音CDを提出する。
＊あだち人材育成研究所代表に対してパーソナルコーチングを実施する。

受験料：10,000円

Step3

あだち人材育成研究所
マスター認定コーチ

- あだち人材育成研究所プロフェッショナル認定コーチの資格に合格している。
- 20人のクライアントに対し、3か月、4.5時間以上コーチングを実施していること。（証明書の提出要）並びに、500時間以上のコーチング実績がある。

＊筆記試験と実技試験に合格する。
＊3人のクライアントに実施した録音CDを提出する。
＊あだち人材育成研究所代表に対してパーソナルコーチングを実施する。
＊30分間の講座、セミナー又は研修を模擬したファシリテーションを実施する。

受験料：20,000円

※認定資格の更新期間は 2 年間

あだち人材育成研究所

Adachi Human Resource Laboratory

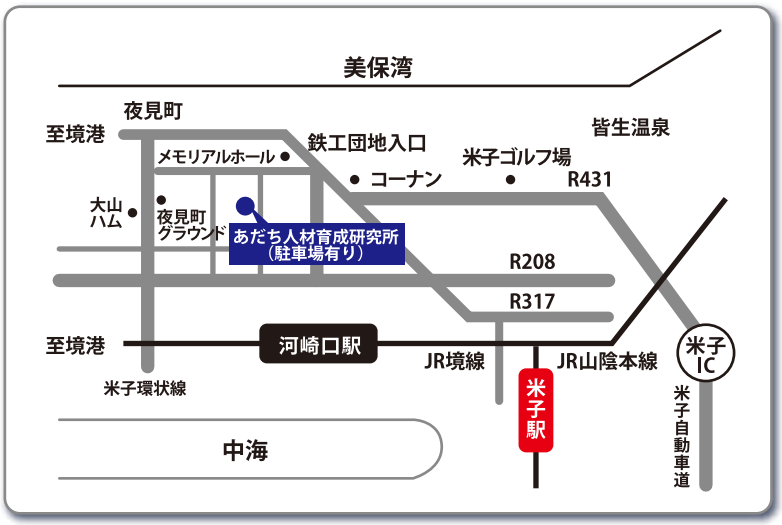
電話またはホームページのお問い合わせフォームからお願い致します。

http://www.adachi-humanresource.com

あだち人材育成研究所　検索

〒683-0851　鳥取県米子市夜見町2991

［事務所］TEL･FAX　：0859-21-2003

携帯　：090-6677-4309

e-mail　：adachi-jinzai@arrow.ocn.ne.jp