

■1on1研修

- ◆**ねらい**： 職場での1on1面談やコーチング的な関わりを通じて、部下が自ら考え、行動することを支援する力を身につけます。
体感的なワークをふんだんに使用し、「その日から使える」技術を学びます。
コーチングダイス®を活用することで、低リスクかつ効果的な1on1面談の感覚を体感します。

◆カリキュラム案

時間	内容	手法
AM	1. オープニング (1)アイスブレイク:質問ワーク（コーチングダイス使用） (2)講座の意義・意図と全体像	グループワーク
	2. 1on1の基本を理解する:対話型リーダーが選ばれる時代 (1)1on1とは？ (2)1on1と業務面談の違い (3)1on1が注目されている背景 (4)活用事例	講義
	3. 1on1の注意点 (1)部下との対話・on1の現状や、部下との会話で困った体験のシェア (2)職場での1on1 7つの壁 (3)振り返りとディスカッション	グループワーク 講義 グループワーク
	4. 体験！引き出すコミュニケーション (1)体感ワーク (2)目的論と原因論	ペアワーク 講義
	5. 傾聴 (1)部下支援の二つ型（課題解決型とコーチング型） (2)傾聴の基礎スキル (3)振り返りとディスカッション	講義 ペアワーク・講義
PM	6. 質問 (1)部下支援の二つ型（課題解決型とコーチング型） (2)舵切質問®と追い風質問® (3)質問の使い分けとタイミング (4)振り返りとディスカッション	講義 ペアワーク・講義
	7. フィードバック (1)フィードバックのポイントと注意点 (2)フィードバックワーク	講義 グループワーク
	8. プチコーチング体験 (1)解決志向アプローチ紹介 (2)コーチングダイスを使って、お互いのリアルな課題解決を支援する	講義 個人ワーク
	9. 職場でのコーチング・1on1実践 (1)引き出すコミュニケーションに必要な要素 (2)職場での1on1の基本型と発展	講義 個人ワーク
	10. 1on1フル体験 (1)1on1ワーク(コーチングダイス使用・不使用どちらも対応可能) (2)振り返りとディスカッション	講義 ペアまたは3人
	11. クロージング	