

・ 私はコロナ禍に入ってから練習会に参加し始めたので、対面でやるときどういった感じで進めていたかを知らない。だからこそ、最初にコーチングのフローを確認して板書されている様子とかが新鮮だった。そして理解があやふやになっていることを確認した。

私の中では練習会に限らずオフラインだと情報量が多いからか人の圧力のようなものを感じるので、それを感じながらもコーチングをできるかを個人的なテーマとして参加していた。

まずテーマトークとして2023年振り返り。皆さんがさーっと喋っていく中私は1人アワアワしながら喋っていたのだけれども、終わってから他にも喋れることがあったのではないかみたいなことを思いました。ただ、そんな中でも出てきた内容については自分の中で大きなインパクトがあったのだ、と理解することとした。でもあわあわするところは自分でも目標を意識しきれていないことの表れの一つとも言える部分もあるわけで。もっと目標についてふと思い出す的なことが多かったのだがもう少し意識的に考えるとかしたい。

自分がコーチのセッションで、営業目標について納得がいかないことについて、私は外堀は埋められたけれども、実際どうする？というところを突っ込めなくて、他の場所で私は全て解決策を自分から出さないといけないと思いついで、相手に投げかけるということをしてもいいのだよと言われたことを思い出しました。

あるセッションでは実際話し手と受け手がコーチが想定したのと状況が違って実際と別のように捉えてしまったセッション

もありました。ただこういう状況も日常生活ではよくあること  
だと思ふ。他のセッションでも日常で起こるであろうなという  
場面の会話が多かったように感じた。私はコーチングのスキ  
ルを日常に溶け込ませることを目標とするところがあるので  
今回も勉強になった。

(30代女性 千葉県)