

# 第1章 コミュニケーション・コーチングについて

コーチングの素晴らしいところ	14
コーチングの原則	19
答えは既に持っている	21
答えはその人の中にある	23
仲間になる	25
学習について	27
真似の構造	31

## 第2章 コミュニケーション・コーチングの技術

37

観察すると何が起こるのか？	38
何を観察するのか？	43
コーチングとは質問で答えを引き出すこと	50
宝くじの話	55

## 第3章 目標の設定

63

創造力は誰にでもある	64
▼未来の創造	64
▼未来を予想し予測している	68
願望を見つめる	70
▼願望は「〜たい」こと	70

▼あなた自身にできること（自主性）	73
▼避けたいことを目標に変える（肯定的）	75
▼結果から考える	77
目標は快とつながる	84
▼目標と態度との関連	84
▼自分の快を知っているか	85
▼欲求の満足が快となる	87
具体的に描く	88
目標にならない二つの条件	92
増やすものを見つける	93
目標設定を制限するもの	95
▼目標設定を制限するもの	95
▼変化への不安	97
▼役に立たない信念	102

## 第4章 行動計画

▼能力の誤認	108
能力を正しく認識する方法	.....
欠点や短所は何か	.....
▼それを証明する出来事は何か	120
▼その言動によって何を期待したのか	123
言葉の意味が人を動かす	.....
	125
	118
	115

## 第5章 行動が人生を変える

おわりに	140
参考文献	146