

# 1on1 コーチング シート

	本人の		
	業務(Must) に関して	能力・スキル・成長(Gan) に関して	体調やモチベーション(Want) に関して
↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑	Goal (理想の姿、あ りたい像)		
↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓	Reality (現状と問題)		

本人が事  
前に考え  
てくる

↓  
上記のなかから、1つ~2つを選ぶ

解決の方向性・ 課題	
---------------	--

	本人としてできる事	コーチがサポートできそうな事
Option (上記の課題解 決ための選択 肢)		

	本人として	コーチとして(もしあれば)
Will (アクションの 決定と意思確 認)		

振り返り	<コーチが本人に聞く> ・今の気持ちを聞く ・このコーチングの進め方におけるよかった点、改善点 ・コミュニケーションの量(本人が8割話していた?)と質
------	--