

プラス思考を身に付け、職場の良好な人間関係を築く！

前向きコミュニケーション研修

■ 研修の目的 ■

- プラス思考を身に付け、職場の人間関係を良くします
- 業務遂行を円滑にするコミュニケーションを習得します
- 周囲を巻き込み信頼を得るための自己表現力を学びます

■ 開発する能力 ■

- コミュニケーション力
- 理解力・表現力
- 対人対応力

カリキュラム概要

時 間	項 目	内 容
9:00	オープニング	研修のねらいと、本日の到達点を確認します。
	1. コミュニケーションの基本 <ul style="list-style-type: none">・3つの「きく」・積極的傾聴の方法・的確に伝える技術	◆ 「聞く・聴く・訊く」の違いを理解し、コミュニケーションの基本である傾聴の方法を学びます。 ◆ 相手の思考や心理を深く知るための、積極的傾聴の方法を学びます。 ◆ 的確に相手に自分の意見を伝える方法を、演習を通して学びます。【講義・演習】
12:00	2. 信頼を築くコミュニケーション <ul style="list-style-type: none">・「同情」と「共感」・「褒める」と「認める」・相手への関心	◆ 「同情」と「共感」、「褒める」と「認める」の違いを学びます。相手の話や気持ちに寄り添う共感の方法と、相手を認めるための表現方法を学びます。 ◆ 相手にプラスの関心を寄せることが、信頼関係構築の始まりであることを認識し、言葉と態度の表現力を、演習を通して習得します。【講義・演習】
13:00	昼 休	
	3. プラス思考の実践 <ul style="list-style-type: none">・感情の起こる仕組み・マイナス思考からプラス思考へ・プラス思考の実践	◆ 人間の感情は、起こった事柄に対して、その人がどう解釈するかという、ある「信念」に基づいて起こります。感情の起こる仕組みをよく理解し、感情をマイナスからプラスのものへと変える、プラス思考の考え方を学び、日々の実践に生かします。【講義・演習】
	4. 感情表現とアサーション <ul style="list-style-type: none">・対人行動の3分類・感情は自分のもの・人間関係を築く自己表現方法	◆ 対人行動の3分類（アグレッシブ、ノン・アサーティブ、アサーティブ）を学びます。 ◆ 自分自身の普段の感情表現を振り返ります。怒りや認識の相違、対立などにどう向き合うかを学び、より良い人間関係を築く自己表現の方法を習得します。 【講義・演習】
17:00	5. まとめ	◆ 講師との質疑応答を通じて、研修の振り返りと、今後の動機付けを行います。