

◆ コミュニケーション・カウンセリング講座

※2回とも同内容で実施いたします。

□講師：有限会社日本マネジメントコア
マネジメントコンサルタント 河本昌之

※今年度から講師が変更になりました。

□目的：現状の自己の対人間における「コミュニケーション」の課題点（ハザード）を抽出し分析する。そのうえで、対人間「コミュニケーション」の取り方を「傾聴」と「自己表現」のスキル演習を通じて学ぶことを目的としています。

□対象：課長・係長級

□時間：2日間（12時間）

□プログラム

| 第1回・第2回 | |
|---|---|
| 1日目 | 2日目 |
| <p>1 職場におけるコミュニケーションの重要性 【講義・ディスカッション】 ★すべての「悩み」は対人関係から始まる？ 1-1. 職場でのコミュニケーションハザードはなぜ起きるのか？ 1-2. コミュニケーションの定義・目的 そして3構造（ステップ）から コミュニケーションハザードを解明する</p> <p>2 コミュニケーションの課題を考える ～コミュニケーションによるストレス～ 【講義・ディスカッション】 2-1. ストレスマグニチュードを視る！ 2-2. 今、多い管理監督者の特有の「ストレス」を考える 2-3. 部下等とのコミュニケーション時の「私のストレス」</p> | <p>3 コミュニケーション・カウンセリング手法 【講義・事例でディスカッション】 *事例（ケース）を用いて皆さんで考えましょう！ 職場の中で、自分と相手の思考と行動をあらかじめ 知ることにより、コミュニケーションハザードを解 消する。（交流分析等を使用する） ステップ1 私を知り、理解し肯定する ステップ2 徹底的に聴く、要約して聴く ステップ3 共感して要約して聴く。アドバイス する</p> <p>4 事例研究 ～職場での実践に向けて～ 【講義・演習・コンセンサスディスカッション】 ★可能性を引き出す聴き方と話し方の技法 4-1. 事例研究（基礎編） （アサーション・ナラティブカウンセリング使用） 4-2. エピソードを聴き、伝え方とマネジメント ★「仕事ぶり」を振り返り、共に居場所を探すことを支援 ～チームマネジメントストロークコミュニケーション</p> |

□ 特記事項・・・なし