

◆ 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

□目的：現場の対人間における「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。その上で、対人間（部下等）の「コミュニケーション」の在り方を「傾聴と自己表現」のスキル演習を通じて学ぶことを主眼としています。

□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>はじめに コミュニケーション・カウンセリングとは ★すべての「悩み」は対人関係から始まる？ *コミュニケーションは五感で受発信している</p> <p>1. ふりかえり…職場のコミュニケーションとは 1-1. コミュニケーションのハザードが起きる背景 1-2. 職場コミュニケーションの課題レベルを分解する 1-3. 日常会話と職場での会話の相違はあるのか？ 1-4. コミュニケーションスキルとカウンセリング手法</p> <p>2. 職場でのコミュニケーション障害が引き起こす問題 2-1. ストレスマネジメントとは？（※チェック） 2-2. 悩む現場のコミュニケーションハザードとは 2-3. コミュニケーションとストレスの相関性を学ぶ 2-4. あなたの「イライラ（怒り）」は職場に伝染する 2-5. 思い込みから解放されるコミュニケーション</p> <p>3. 職場での「コミュニケーション・カウンセリング」 3-1. 発信者としてのコミュニケーションの傾向を知る 3-2. 言いづらいことを伝える「聴き方と応答」 3-3. 良好なコミュニケーションへの隠し味 *幸せになる私とのコミュニケーション *事例演習1（個人／コンセンサス）</p>	<p>4. 事例研究 ※職場での実践に向けて ～可能性を引き出す聴き方と話し方の技法～ *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。 *事例研究1 解答例示に「交流分析」を引用します *事例研究2 言いづらいことを伝える *事例研究3 怒りへの対応コミュニケーション *事例研究4 部下等が黙り込む理由を解明する 業務指示へのコミュニケーションの在り方 *事例研究5 自己効力感と自己肯定感とその対応</p> <p>5. 「信頼貯金」が出来る職場コミュニケーションのトリセツ 5-1. 自分らしく生きる居場所を見つける支援 *語らせることの重要性（ナラティブカウンセリング） 5-2. 共感（エンパシー）を活用して、 良好な職場環境を構築する</p> <p>（※進捗状況次第で項目の前後もあります）</p>

□ 特記事項・・・なし