



コミュニケーションスキルアップ 研修プログラム (1日コース)

仕事とプライベートをイキイキと生きる、チームで協力して力を合わせて仕事を円滑に進めて行く、どんなときも周囲とのコミュニケーションは欠かせません。コミュニケーションスキルは仕事の経験や立場に関わりなく、誰しもの必要とされる重要なスキルです。本研修では、日常のコミュニケーションの取り方をふりかえり、聴き方・話し方のコツ、自己のコミュニケーションのタイプなどを実習やグループ討議を通して学習していきます。

研修プログラム

オリエンテーション

1. 私たちのコミュニケーションの取り方は

- (1) 職場のコミュニケーションの実際
- (2) できていること、足りないこと
- (3) 人間関係はまず第一印象から
- (4) 自らの強みと弱みを知る

2. コミュニケーションとチームワーク

- (1) 周囲を動かすコミュニケーションとは
- (2) 職場のチームワークと報・連・相
- (3) 組織を動かす情報の共有化

3. 人間関係を円滑にすすめる聴き方

- (1) 話させ上手は聴き上手
- (2) 聴き方の3ステップ
- (3) 相手をやる気にさせる聴き方
- (4) 聴き方実習

4. 好感を持たれる話し方

- (1) 話し方の3ポイント
- (2) 人間関係に大切なマジックフレーズ
- (3) 正しい敬語の使い方

5. 自己理解とコミュニケーション

- (1) 自己理解とは
- (2) コミュニケーションのキャッチボール
- (3) 自己のタイプ診断
- (4) 自己理解と他者理解

6. 今後に向けて ~明日からの実践~

※実習やグループ討議中心にした体験学習で進めます。

※途中進行に合わせて、適宜休憩を入れます。

※御社のニーズに合わせて、内容はいかようにもカスタマイズいたします。