



社団法人 全国心理総合サポート協会
National Mental support association

コミュニケーション研修

目次

1 はじめに

- 1) コミュニケーションとは？
- 2) コミュニケーションの必要性

2 人の心の流れ 第一印象から、信頼構築まで

- 1) 人の心の変化を知る
- 2) 良い第一印象の作り方
- 3) 信頼関係構築

3 基本姿勢 安心感の与え方

- 1) 聴く』スキルとは？ = 傾聴力のポイント
- 2) 傾聴の3つの意識レベル
- 3) 日常で行う傾聴とビジネス傾聴の違い
- 4) うなずき、あいづち、バックトラッキング（フィードバック）
- 5) 正しい会話の構成
- 6) 演習

4 本音と課題を引き出す質問の技術

- 1) 真のニーズを聞き出す会話術
- 2) 質問のための話法
- 3) 質問4ステップ 現状把握質問
- 4) 質問4ステップ 問題把握質問
- 5) 質問4ステップ 示唆質問
- 6) 質問4ステップ 解決質問

5 実践！コミュニケーション

- 1) 相手の良いところは？
- 2) 最初の一言は？
- 3) 演習

<コミュニケーション研修の目的とは>

良い上司になりたい。良い部下になりたい。職場で楽しく過ごしたい。

嫌いな人、苦手な人を減らしたい。

良好なコミュニケーションを行い、職場のモチベーションを向上したい。

そんなつもりじゃなかったのに・・・誤解されてしまった。

もっと上手に人の話を聴けるようになりたい。

誰からも、信頼されて安心してもらえるようになりたい。

人の役に立ちたい。

誰かの心の支えになりたい。

もっと上手にコミュニケーションが取れるようになりたい。

第一印象を良くしたい。

もっと相談して欲しい。話して欲しい。

いつもみんなと楽しく過ごしたい。対人関係が心地よく感じて暮らしたい。

を解決する対話の技術を習得します。

人は生きてると色々な誤解や、生きずらさを感じることがあります。そのほとんどが、コミュニケーションによる誤解だったり、すれ違いだったりもします。また、家族 友人 会社 地域など人との繋がりなくしては人は生きてゆけません。この講座では、コミュニケーション力向上に必要な聴き方、接し方、話し方、などを言語、非言語を使って上手に表現できるための演習、講義を行います。

※実施内容が多少変更されることがございます。