

若手社員の為の

コミュニケーション能力向上ベースアップ研修のご案内

はたらく活力家 下口 泰正

【研修企画主旨・想い】

コミュニケーション能力を向上させる為のノウハウや研修等は、世の中に数多く出回っていますが、理屈は理解できてもなかなか実際の職場・日常生活で十分に活かせているのでしょうか？！

頭で理解しても、なかなか行動が伴わず、期待する結果が出てこない現状だと思います。私は、実践していく為の土壌（心構え・心のゆとり等）が、十分に確立できていないのが原因だと考えます。

本講座は、コミュニケーション能力を高めるための基本的な心構え・心のゆとりを開発し、活力アップできる 日常生活で即使えるメンタルメソッドをお伝えし、その場で体感していただき、実践継続していただくことを目的 として ご提案申し上げます。

【カリキュラム（半日）案】

時間	内容
20分	オリエンテーション・講師自己紹介・受講者自己紹介 目的・ねらい ～コミュニケーション能力を向上させる為～ の事例検証
60分	1. 心と行動の構造について知る 伝えることの難しさ 伝わる「言葉のチカラ」とは ふたつの心
10分	休憩
30分	2. ご自身の心のカタチを確認しましょう！ 「50の質問」と五角形 人の心にはカタチがあり、伝え方に工夫が必要ということ学びます。
50分	3. 自然体の自分に整える簡単メンタルトレーニング法 ①
10分	休憩
50分	自然体の自分に整える簡単メンタルトレーニング法 ②
10分	まとめ
	終了