

心の健康を守る組織のコミュニケーション

円滑なコミュニケーションを通じて、働きやすい職場をつくります。

「伝える」「声をかける」「聴く」について実践的なスキルを学ぶことで、職場の会話の量を増やし、情報共有や相互の助け合いといったメンバー間のつながりを強化します。職場内で積極的なコミュニケーションが行われることによってメンバーのメンタルヘルス不調を予防し、また不調になりそうなメンバーに周囲が早期に気づき、対応することができるようになります。



<本コースのねらい>

- 「知識はあるが実践できない」「実践してみたが失敗した」といった現場の実状に即した事例で、リアリティのある学習ができます。
- アサーション、声かけ、傾聴、リフレーミングといった、コミュニケーションスキルをトレーニングすることで、日常的な実践にむすびつけます。

<コースカリキュラム>

第1章:活性化しない職場の原因は	1-1 職場の快適度チェック 1-2 コミュニケーションの重要性
第2章:上手に伝え合う	2-1 まずは自分の本音に気づく 2-2 本音をかくす3つのタイプ 2-3 上手に伝え合う 2-4 プラスの気持ちも伝え合おう 2-5 トレーニング
第3章:職場のコミュニケーションを活性化させる	3-1 職場のコミュニケーションのきっかけをつくる 3-2 職場のコミュニケーションを深める 3-3 元気のない人への声かけ 3-4 トレーニング
第4章:聴く力で職場を元気にしよう	4-1 聴ける人？聴けない人？ 4-2 聴けない原因に気づく 4-3 気持ちを聴いて問題に気づく 4-4 聴き方の禁じ手 4-5 トレーニング

<概要>

受講対象者	ビジネスパーソン全般
監修	●武藤 清栄 東京メンタルヘルス 所長
仕様	●想定学習時間：5時間 ●最短実行時間：60分 ●テスト数：2 (第1回：全20問、第2回：全20問)