

# CM3

## コミュニケーションを良くする 3つのスキルコース

対人関係耐性を強化し、コミュニケーションの幅を広げる



**対象** 中堅社員・中堅リーダーの方

**日程** 2日間

**最適定員** 18名

**事前課題** ■「仕事上コミュニケーションの難しさを感じる」ときの検討

※本コースは「多様化する部下に対応するマネジメントコース」(P.58)の一般職版です

### 🕒 カリキュラム

#### 1日目

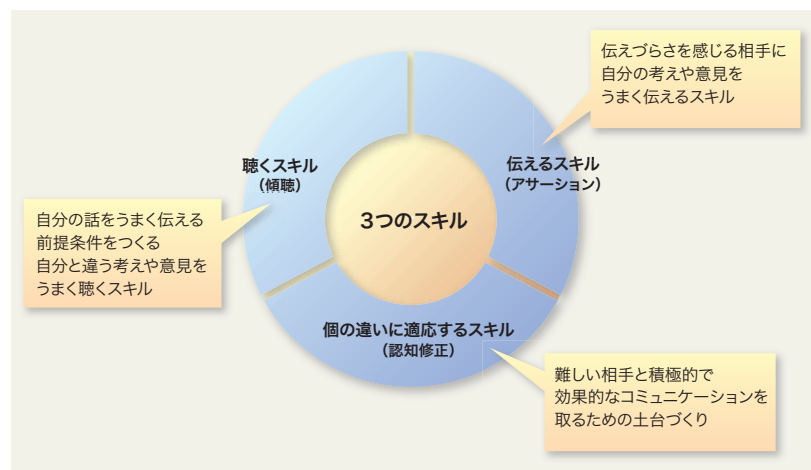
- **オリエンテーション**
- **事前課題によるグループ共有**
  - ・コミュニケーションが難しいと感じる相手とは
  - ・難しさを感じる背景・状況をグループで共有する
- **難しい相手とコミュニケーションを取る土台づくり**
  - ・コミュニケーションがストレスとなるとき
  - ・交流分析エゴグラムによる傾向理解 (TEGⅢ)
  - ・個の違いに適応するスキルを身につける

#### 2日目

- **自分の話をうまく伝えるための前提条件をつくる**
  - ・難しい相手に傾聴を使う有効性を学ぶ
  - ・認知修正された傾聴を使ってトレーニング
  - ・価値観や考えが違う相手との会話に慣れる
- **自分の意見や考えをうまく伝える**
  - ・分かりやすく伝えるトレーニング
  - ・相手が受け取りやすい話をするトレーニング
- **伝えにくさを感じる相手にうまく伝える**
  - ・アサーティブな思考で伝える必要性
  - ・一方的ではない、相手が受け取りやすい伝え方
  - ・認知修正されたアサーションの効果
  - ・ケース作成、実践練習
- **まとめ**

## どんな相手でも適応できるコミュニケーションスキルを身につける

単なるコミュニケーションスキルの習得だけではなく、どんな相手でも積極的に効果的なコミュニケーションが取れるようになる、対人関係における適応力(対人関係耐性)を強化するトレーニングです。



マネジメント・リーダーシップ

キャリア

SDGs

DX

スキル別

職種別