

3. コミュニケーション能力向上研修5時間



00:00	<p>1. 人間関係を円滑にする話し方</p> <p>1) 話すことの特徴を理解する</p> <p>①話は聞き手によって決定される</p> <p>コミュニケーションエラーはなぜ起こるのか?</p> <p>(1) 程度言葉 (2) 思い込みによる情報の省略・過剰</p> <p>(3) 無意識の思い込み (アンコンシャスバイアス)</p> <p>★コミュニケーションエラーを防ぐ方法</p> <p>②話すことは、相手に心理変化をもたらす</p> <p>NGな話し方・表現について</p> <p>心理的安全性について</p> <p>2) 感じのいい話し方 (表現技法)</p> <p>①肯定的な表現</p>
01:30	<p>【演習】 肯定的な表現に変換する練習</p>
休 憩	
01:40	<p>②ほめる・承認する</p> <p>③言いにくいことを伝える時の工夫</p> <p>【演習】 Iメッセージの練習</p> <p>2. 聴くことの大切さ</p> <p>1) 聞く・聴く・訊くの違い</p> <p>2) 聴き方と心理変化</p> <p>多様性を前提にした聴き方</p>
03:00	<p>【演習】 良い聴き方と悪い聴き方</p>
休 憩	
03:10	<p>3. 聴き上手になる方法</p> <p>1) うなずき・相づちの工夫</p> <p>2) 受容・共感</p> <p>【演習】 共感しながら聴く練習</p> <p>3) 非言語コミュニケーション</p>
05:00	<p>まとめ</p>

本研修は、マンツーマンにて、平日・土日・祝日10:00～18:00内に開催します。ご希望のお時間をお知らせ下さい。3時間研修もご用意しています。