

# 職場コミュニケーションスキル向上

## ● 講座のねらい

職場の人間関係は、業務の生産性、モチベーション、メンタルヘルスなどに大きな影響を与えることから、より良い人間関係を築くためのスキルを習得し、円滑なコミュニケーション、職場の活性化、生産性の向上等に活かせる能力の向上を図る。

## ● 研修について

【対象者】 受講を希望する職員

1泊2日

【日程】 令和7年 1月23日（木）～24日（金）

【会場】 自治研修センター

【予定人員】 35名

【講師】 ころ元気研究所

株式会社エンパワーコミュニケーション

**NEW講師**

鎌田 敏 氏

## ● カリキュラム（2日間）

	午 前	午 後
1 日 目	(9:30~10:00) ・オリエンテーション  (10:00~12:00) ・ウォーミングアップ/雑談力を高める ・コミュニケーションギャップ体感 ・コミュニケーションの3つの機能 ・まずは心を整える!感情のコントロール	(13:00~17:00) ・「伝える」から「伝わる」コミュニケーション ・「信頼」のコミュニケーション ・心理的安全性、ダイバーシティ、ハラスメント防止につながる「リスペクト」コミュニケーション
2 日 目	(9:00~12:00) ・職場における2種類のコミュニケーションのバランスを意識しよう! ・コミュニケーションエラーにつながる無意識の思い込みに気づく ・「傾聴力」を高める ・気配り、思いやりにつながる習慣 ・エンパワーコミュニケーション(職場が元気になるコミュニケーション)	(13:00~16:00) ・アサーティブコミュニケーション ・職場でのコミュニケーションの現状課題を解決するために知恵を出し合おう! ・感謝の心は、より良い人間関係の土台 ・心は空気感染しません/職場の空気はつくるもの ・ふりかえり  (16:00~) ・閉講

## ● センター職員からの オススメポイント♪

本講座を担当する鎌田講師は、すべての世代の笑顔と元気を応援すべく「ころ元気研究所」を設立し、ころ元気配達人として講演活動を毎年2万人以上に行っています。

「楽しく、わかりやすく、ためになる!」をモットーに時間が“アッ”という間の講義で、自身だけでなく元気な職場づくりのためのコミュニケーションを学びたい方にオススメです。