

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

1泊2日

【対象者】 受講を希望する職員

【日程】 令和9年1月14日（木）～15日（金）

【会場】 自治研修センター

【予定人員】 35人

【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 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 ・心は空気感染します/職場の空気はつくるもの ・振り返り (16:00~) ・閉講式

● 受講者の声

- ワークが多く、実感しやすかったり学びをすぐに実践・体験できた。実際の業務でも活用できそうだと思えた。
- 知識では知っていたことを改めて意識することができた。意識してコミュニケーションを取る大切さを実践で学ぶことができました。

● センター職員からの オススメポイント♪

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。