

# 「関わり力」養成セミナー



## 職場の絆を深めるコミュニケーション術

多様な働き方や価値観を持つ人々が、一緒になって仕事をし、成果を求められる時代となりました。また、メール文化の発達で、リアルなコミュニケーションの戸惑いも多くなっています。働く仲間としてお互いがどのように関わり、一体感を作っているのか、明日から使えるヒントを考えます。

### このようなご要望にお応えします

職場委員には  
組合員に主体的に  
関わって欲しいので  
コツを教えて欲しい

立場の異なる方々と  
なかなか  
打ち解けられない

職場にオープンな  
雰囲気を作り  
一体感を持たせたい

言いにくいこと  
を伝えるのに  
抵抗がある

### セミナーのねらい

「人を本当に尊重する」コミュニケーションとは？ あたりさわりのない話ばかりでは、本当の職場の絆は生まれません。私たちが、知らずにとらわれている認識の枠組みを知り、言いにくいことも率直に伝えあうことが信頼関係を作ることをワークを通して体感します。人とのよりよい関わり方を考え、オープンな職場作りのヒントを得ます。

### 受講対象者

一般組合員、職場委員、執行委員

### プログラムの特徴

- ・ 短時間でコミュニケーションの在り方を学び、より深い関係構築のヒントを得る
- ・ グループワークを通して、受講者の“気づき”を引出し、意識改革、行動変容を促進する
- ・ 組合活動が初めての職場委員にも抵抗なく参加できる内容

株式会社ライフワークス

〒105-0003 東京都港区西新橋1-11-3

TEL:03-5157-1470 FAX:03-5157-1471

## プログラム紹介

### 内 容

Point1	人の思考の枠組みとは？	対応可能な バリエーション	
Point2	認識のメガネをかけかえるリフレーム	2時間	○
Point3	承認の活用で、叱る・褒めるを効果的に	半日	○
Point4	明日からの活用を考える	1日	○
		2日	

### 「関わり力」養成セミナー【2時間コース】 プログラム例

タイトル	主な内容
はじめに	セミナーの目的の確認とアイスブレイク
【認識①】自分のメガネとは？	人が持っている「枠組み=フレーム」を理解する
【認識②】リフレームを学ぶ	リフレームの考え方を知り、ワークを通して、よい人間関係を作るヒントを得る
【承認①】承認は関わること	「承認」は、人に対する率直な関わりであることを理解し、その作用レベルを知る
【承認②】叱るを学ぶ	「叱る・叱られる」ポイントを考え、ワークを通して、伝え方を考える
【承認③】褒めるを実感する	「褒める」ワークで、効果的に褒めるポイントを考える
【職場活用を考える】	明日から、自分が出来ることは何かを考える

### 受講者の声



- ・人から褒めてもらおうとやはり嬉しい。自分も行動だけでなく、存在を認めるような褒め方を心がけたい。
- ・自分を見直せると思いました。聞く心、話す気持ちを学びました。
- ・気持ちを伝えることの難しさ大切さを、改めて認識しました。よりよい職場作りに生かしたいと思います。
- ・言いにくいことを伝えることは、相手の成長を助けることだと、実感しました。明日からやってみたいと思います。
- ・わかっていたようだが、本質的な部分を見直せた。
- ・短時間でしたが、みなさんチームワークが取れて、楽しく笑顔でやっていたことが印象的です。

### 講師

CPCC(米国CTI認定プロフェッショナルコーチ)コアアクティブコーチの資格を有するライフワークスの研修トレーナーが担当します。