

# コミュニケーション研修

## 【目的】

1. コミュニケーションの重要性を理解し、自分の考えや意見の伝え方、相手の意見の聴き方等、人と協力して物事を進める際のポイントを習得する。

## 【対象】

- コミュニケーションスキルを高めたい方
- お客様や社内の人間関係を円滑化する意思伝達を身につけたい方

## 【プログラム案】

時間	内容	進め方
0 : 00	<ul style="list-style-type: none"><li>■ <b>オリエンテーション</b> ・研修の目的と流れ</li><li>■ <b>ビジネスコミュニケーションの重要性</b> ・コミュニケーションゲーム ・コミュニケーションサイクルの理解 ～論理ラインと感情ライン</li></ul>	講義  講義 ワーク
適宜休憩	<ul style="list-style-type: none"><li>■ <b>コミュニケーション能力を磨く</b> ～相手を知り、信頼関係を構築するためのスキル</li><li>1. <b>インプットスキル</b><ul style="list-style-type: none"><li>・空間管理と距離管理による演出</li><li>・身体信号から相手の感情を読み取る</li><li>・傾聴と共感</li><li>・効果的な質問（限定質問・拡大質問）</li><li>・会話のキャッチボール</li></ul></li></ul>	講義 ロールプレイング
昼休憩	<ul style="list-style-type: none"><li>2. <b>考察</b> ～相手に「伝わる」情報整理の仕方<ul style="list-style-type: none"><li>・情報の捉え方</li><li>・ロジカルな話の組み立て方 (WHOLE PART法、PREP法、時系列法)</li></ul></li></ul>	講義 ワーク
適宜休憩	<ul style="list-style-type: none"><li>3. <b>アウトプット</b><ul style="list-style-type: none"><li>・第一印象の重要性確認</li><li>・信頼されるボディランゲージ (姿勢、目配り、ハンドアクション)</li></ul></li></ul>	講義 ロールプレイング
7 : 00	<ul style="list-style-type: none"><li>■ <b>トータルワーク</b> ～今までに学んだコミュニケーションスキルを活用する</li><li>■ <b>質疑応答・まとめ</b></li></ul>	講義 ロールプレイング

# コミュニケーション研修

## 【コミュニケーションサイクル】

「インプット→考察→処理→アウトプット」のサイクル、及び、論理と感情のコミュニケーションサイクルを身につけ、他者とのやりとりを考えながら、より良いコミュニケーションのあり方を考える。

