

# オンライン研修カリキュラム

(所要時間：1時間程度) ※単独依頼料金 8,000円 (税抜き)

ここでは、職場・現場ですぐに使える内容を組み合わせて1時間程度のプログラムにまとめました。

特に人を相手にする職場、コミュニケーションは欠かすことのできないものです。しかし、コミュニケーション力を磨くのは簡単ではありません。人が生きている限りの永遠のテーマでもあるからです。

しかし、だからこそ知っておきたいコミュニケーションの基礎的な知識について、知っているようで知らないものを集めてみました。

皆様にとって「あー、そういうことか」と思ってもらえるものであればと考えています。

また、他にもストレスを解消するためのセルフケアや、特にリーダーやサブリーダーに求められるリーダーシップやグループ内を把握し、みんなを導くために欠かすことのできない話を聞く力の訓練（傾聴訓練）、ラインによるケア、ハラスメントなどいろいろなものをご用意していますので、是非ご利用ください。

※事例は、事例は一番厳しいといわれる介護職を中心に作っていますが、皆さんの経験と合わせてご確認ください。

## オンライン研修カリキュラム一覧 (1時間程度) 8,000円 (税抜き)

### ① コミュニケーション基本・自分を知る

コミュニケーションとして知っておきたい、知っているようで知らない会話の基礎をご紹介します、そのあとゲームで自分のいいところについて考える



### ② コミュニケーション基本・自分を知る 2

自分の性格診断やジョハリの窓などいろいろな方面からコミュニケーションを考えるオムニバスプログラム



### ③ コミュニケーション聴く意味とは

会話で最も重要といわれる「聴く」こと、グループなどの情報を得なければならない、リーダークラスには欠かせないスキルの一つ、体験してみよう重要性について確認するプログラム



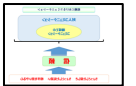
### ④ コミュニケーション聴く癒しとは

③を体験してもらったからのアプローチ、カウンセリング心理学を使い、聴く意味や技術についての説明と、それを踏まえたうえでの傾聴練習、何度も練習を行い技術を習得することが重要



### ⑤ 組織コミュニケーション

組織コミュニケーション、特に組織で求められるものは何だろうか。それは最終的には信頼であり思いやりであることをマナーなどのアプローチから改めて考えるプログラム



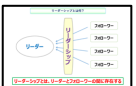
### ⑥ 組織コミュニケーション 2

組織コミュニケーションの手法の一つである報連相を利用し、改めて組織会話で求められる意味と重要性を考えるプログラム



### ⑦ 自身のリーダーシップを考える

PM理論などなどの考え方などを参考にリーダーシップとはどういうものなのかについて考えを深めていくプログラム



### ⑧ 組織コミュニケーション (会議を行う意味とは)

会議シミュレーションを通して、会議を行う意味と重要性について改めて考え、今後の会議に対する姿勢を見直す機会としてもらう



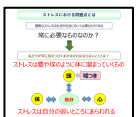
### ⑨ 自分を守るためのハラスメントの構造とは

ハラスメントの構造や実例から見るハラスメントなどいろいろな方向からハラスメントを見ていき、自分が行ってはいけないことや受けたらつらいことなど考えを深めていく



### ⑩ ストレスとは？メンタルヘルス (セルフケア)

ストレスとは？知っているようで知らないストレスの構造について解説し、どうやってストレスを解消していくのかなど色々な方向から考えていくプログラム



### ⑪ 自分を守るもの、怒りのコントロール

心理学から見る怒りの構造やそれをコントロールする法などの紹介と自分を守るための人間関係の構築方法などを説明



### ⑫ マネジメント①②③

目的・目標・行動計画に意味や設定の仕方など、3時間から4時間を使って行うプログラムで、なぜマネジメントにおいて、目標、行動計画の設定が必要なのかなどいろいろなことが分かるプログラム

