



# 笑顔が輝く コミュニケーション研修

1

## コミュニケーション研修の学習内容

- 職員一人一人が、大切な存在であることを考える
- 自分を大切にしている人のコミュニケーションを考える
- 理屈ではなく、心で感じるコミュニケーションの実践
- 『できない』から『どうすればできるか』への思考の変化
- 自分と他人が違うことを再認識する



学習内容	目的	進め方
<p>●オリエンテーション</p> <p>1. 言葉が与える影響力</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・無意識と意識的の違いがあなたを変える</li> <li>・『できない』ではなく『どうすればできるのか』</li> </ul> <p>2. アサーションとは</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・コミュニケーションを再確認する</li> <li>・理屈ではなく体感したコミュニケーションを活かす</li> </ul> <p>3. 表現を変える</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ネガティブワードを切り替える</li> <li>・自分自身の見方を変える</li> </ul> <p>4. 自分自身が考えるアサーション</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・明日からできることを考える</li> <li>・出来た自分の変化をイメージする</li> </ul> <p>●まとめ</p>	<p>研修の目的を理解し積極的に参加する意識を高める。</p> <p>無意識と意識の違いを知り、意識的に行動することで変化に結び付ける。自分自身の思考、行動の制限を取り除く。</p> <p>日常のコミュニケーションを振り返り、コツを再確認する。今まで理屈で理解していたことを、体感することで意識の変化を目指し、コミュニケーションを効果的に活用する。</p> <p>日常で使うネガティブワードを意識的にポジティブに変化させ、自分の短所を表現一つで変えられることを体感する</p> <p>簡単な明日からの行動を決定することで実践につなげる。成功イメージから素敵な自分を理解し、抵抗を減らす</p> <p>研修の振り返りと質疑応答</p>	<p>【講義】</p> <p>【講義】 【演習】</p> <p>【演習】個人+グループ 【演習】グループ</p> <p>【講義】 【演習】ペア</p>

2

## コミュニケーション研修の特徴

- 頭で理解していても『できない』と思うことに1歩進める
- 今まで以上に自分を認め 他人を認める職員となる
- 無意識での言動から意識化した言動への一歩を踏み出せる
- 受け身の受講ではなく参加型研修
- 研修中も笑顔が溢れる研修

3

## コミュニケーション研修受講後の効果

- ネガティブワードを使うと自分も他人も気になり変化を起こす
- 他の人々の短所を長所と見る意識が芽生える
- 小さなチャレンジを行う職員が増えていく
- 『どうすればできるか』を考えるスタッフが増える
- 今まで以上に笑顔があふれる

標準時間・日数：3h・1日/講師：株式会社コンフォルト 【パートナー講師】丸本 敏久