

～もっと輝く、明日からの生き方～  
あなたも、相手も、笑顔になるコミュニケーション講座

# ヤル気を引き出す 魔法の聴き方、ほめ方、認め方

私たちが周りに関わっていく中で、もっとも大切なのがコミュニケーションです。人生がますますよくなるコツは、ご機嫌でいること！人を笑顔にする人は、まず自分が笑顔でいなければなりません。まずは自分の根っこ（自己基盤）を整え、パフォーマンスを最大限に活かせる自分になることをめざします。人と関わる時の心構え、聴く、伝えるスキルを身につけて、相手の能力や自分の元気を引き出す方法を楽しく学びましょう！

**日時** 令和6年12月10日(火) 10:00～16:00

[昼食休憩] 12:00～13:00(予定)、昼食は各自お取り下さい。

**場所** 東京エレクトロンホール宮城 6階 602中会議室

(〒980-0803 仙台市青葉区国分町 3-3-7 TEL:022-225-8641)

**受講料** 会員 1名 3,000円 / (税込 税率10%・税額272円)

一般 1名 9,000円 / (税込 税率10%・税額818円)

(税込み・テキスト代含む。当日受付にてお支払下さい)

**講師** コーチング研修会社 ドリームフィールド代表  
一般財団法人 生涯学習開発財団認定プロフェッショナルコーチ  
国家資格キャリアコンサルタント

**阿部 侑生 (あべ ゆき) 氏**

仙台市生まれ。東北学院大学を卒業後、(株)オンワード樺山に入社。営業時代にお客様から「話し方が下手」と指摘され、話し方に自信を持ちたいと一念奮起し、夜間のアナウンススクールに通ったことがきっかけでアナウンサーとなる。ミヤギテレビの情報番組「OH!バンドス」他、東北放送、エフエムなどでパーソナリティとして活躍。2007年にコーチング研修会社ドリームフィールドを立ち上げ、相手も自分も笑顔になるコミュニケーション研修を全国各地で年間約250回実施。一方で子どもや学生に対してもコーチング講座を行い、自己肯定感の高い子供を増やし、夢の実現をサポートすることをライフワークとしている。



**問合せ** (公社)仙台北法人会 登録番号 T7370005000019

〒980-0811 仙台市青葉区一番町 2-3-22-6F TEL022-263-0151

【FAX:022-268-0205】参加申込書		(公社)仙台北法人会 行	
事業所名		T E L	
所在地		F A X	
受講者名 ①		受講者名 ②	

※申込書にご記入頂きました個人情報、適切な管理を図り、参加者名簿の作成および本セミナーに関する連絡の目的のみ使用します。

## 【主な内容】

### ・笑顔でサポートできる自分であるために ～自己基盤の整え方～

相手の話をしっかりと聴くためにはまず、自分の内側をセットアップしておくことが大切です。ご機嫌な自分であるためのメンタルを整えるコツを学びましょう。

### ・安心して話してもらえる人になるために

#### ～知っておきたいコミュニケーションの基本～

面談の際に安心して話していただける信頼関係(ラポール)を築くのに役立つ「コーチング」のコミュニケーションについて学びます。



### ・「ほめる」と「みとめる」の違い！

#### 人を伸ばし、心がオープンになるメッセージの伝え方

相手の行動が変わる「みとめる」メッセージとは。

### ・傾聴トレーニング ① 相手の心に寄り添う聴き方

聴くトレーニングだけではなく、実際に面談者の役になって話すことを体験して、傾聴によってどんな効果が内側に表れるのかを体験します。

お互いにフィードバックし合うことで、たくさんの気づきを得て成長していきましょう。

### ・傾聴トレーニング ② 共感する聴き方「好意的関心」を持って聴く

次のステップに進み、スキルアップしましょう！

### ・相手のタイプに合わせた話の聴き方（タイプ分け）

### ・5秒で怒りを鎮める！？

#### 感情のコントロール法「UPSET」について



※ワークの有無など、状況によって内容が一部変更になることがございますので、ご了承ください。