

【 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～

人間関係を円滑にするためには、「ご機嫌な自分であること」が重要です。
メンタルを整える具体的な方法を学びましょう。

・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～

安心感や信頼関係(ラポール)を築くために役立つ「コーチング」の
コミュニケーションスキルについて学びます。



・傾聴トレーニング 相手の心に寄り添う聴き方

傾聴トレーニングを通して、相手の心に寄り添う聴き方によってどのような効果が
生まれるかを体験します。
お互いにフィードバックし合うことで、多くの気づきを得て共に成長していきましょう。

・「ほめる」と「みとめる」の違い！

相手の心に届くメッセージの伝え方について学びましょう。

・自分の強みを見つけるワーク

・相手のタイプに合わせた関わり方について（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。