

共感力を高める

コミュニケーション  
研修

共感力とは相手を主役としたコミュニケーションです。相手を尊重し大切にするという気持ちが根底にあると、相手から信頼が得られやすく、オープンに理解し合うことができます。

「お客様に安心感を与えたい」「職場で良好な人間関係を築きたい」という方に役立つ研修です。

研修時間 3時間

研修人数 30人まで

研修料金 ¥100,000～(税抜)

## カリキュラム例

自他の違いを認め、自分の性格傾向を知り、人との付き合い方の改善点を見出すことができるため、人間関係構築に効果的です。

## 内容

内容		
1. 自分を知る	(1) 人は皆違う (2) 枠組みと物事の受け取り方	(3) エゴグラムで自分を知る
2. 相手に寄り添う	(1) 受容と共感 (2) 相手を元気づけるプラスストローク	(3) 相手に響く I メッセージ
3. 傾聴	(1) 安心感を与える姿勢、環境 (2) 傾聴の6大スキル	(3) 聴くことを妨げるもの (4) 傾聴演習
4. 人間関係の管理	(1) 感情のコントロール (2) 怒りとうまく付き合う	(3) 私と他者の「べき」を知る
5. 職場の事例検討	(1) 職場の事例検討 (2) 傾聴による対話ロールプレイング	

## 研修効果

自他の違いを認め、自分の性格傾向を知ることで、人付き合いでの改善点を見つける感情のコントロールを学ぶことで、ストレスが軽減ができる他者の気持ちに寄り添った関わりで、人間関係を良好に築ける

お申込み  
お問合せICL  
株式会社アイシーエル

☎075-708-7253

URL <http://www.icl-seminar.jp/> E-mail [training@icl-web.co.jp](mailto:training@icl-web.co.jp)まずは  
お問い合わせください