
研修カリキュラム

タイトル	チームワーク向上 コミュニケーション術
題目	「コミュニケーションの基礎」「雑談力」「質問力」「説明力」「フィードバック力」
作成者	木下佳郁
対象	不問
所要時間	各2時間（休憩10分）
概要	チームワーク向上の意義とコミュニケーションの基礎を学び、各題目の理解と体験によって実践的なコミュニケーション術を修得する
目的	<ul style="list-style-type: none">・社内での円滑なコミュニケーションにより信頼関係を構築しチーム機能を向上させる・自分自身を知り、能力を発揮する環境整備に役立てる・コミュニケーションスキルを身に付け、また良き相談相手の必要性和確保に繋げる・正しい自己評価と他者評価の理解をする・自分とのコミュニケーションを取り自己啓発に繋げる・ストレスマネジメント、アンガーマネジメントなど、自己コントロールを心がける・ハラスメントを予防する・効果的なフィードバックにより社員教育に貢献する
資料	レジュメ6ページ WORK2 ページ

研修はステップアップ式とし、全研修受講を期待するが、途中欠席者や1講座のみの受講なども可能とする。

配布資料は欠席者等に配慮し、また、前回講座受講者にも復習となる内容で作成する。

タイムスケジュール

第1回チームワーク向上 コミュニケーション術 ～コミュニケーションの基礎～

時間	内容
10:00～10:50	<p>I. コミュニケーションの基礎</p> <ul style="list-style-type: none">(1)他己紹介(2)コミュニケーションの種類と仕組み(3)ジェネレーションギャップ(4)コミュニケーションエラーはなぜ起こるか <p>II. 自己理解</p> <ul style="list-style-type: none">(1)ソーシャルスタイル(2)価値観とは(3)自己理解と他者理解の関係 <p>III. チームワークの意義</p> <ul style="list-style-type: none">(1)チームワークはなぜ必要か(2)承認欲求とストレスの関係
	休憩
11:00～12:00	<p>IV. 自己肯定と他者肯定</p> <ul style="list-style-type: none">(1)承認ディスカッション(2)「報告」「連絡」「相談」の必要性 <p>V. まとめ</p>

第2回チームワーク向上 コミュニケーション術 ～雑談力～

時間	内容
10:00～10:50	<p>I. 雑談力とは</p> <ul style="list-style-type: none"> (1)雑談と世間話の違い (2)ShortBig 5 テスト (3)マインドギャップとアピールポイントの設定 (4)やってはいけない雑談 (5)相槌のさしすせそ <p>II. 印象とは</p> <ul style="list-style-type: none"> (1)初頭効果 (2)確認バイアス (3)親近効果
	休憩
11:00～12:00	<p>III. 実践</p> <ul style="list-style-type: none"> (1)使いやすい雑談テーマ (2)雑談実施 (3)雑談とチームワーク <p>IV. まとめ</p>

第3回チームワーク向上 コミュニケーション術 ～質問力～

時間	内容
10:00～10:50	<p>I. 質問力とは</p> <ul style="list-style-type: none"> (1)Eye Accessing Ques (2)正しい問い (3)興味の獲得 <p>II. 質問スキル</p> <ul style="list-style-type: none"> (1)質問の種類 (2)やってはいけない質問 <p>III. イントラパーソナルコミュニケーション</p> <ul style="list-style-type: none"> (3)自問自答と自己解決能力
	休憩
11:00～12:00	<p>IV. 実践</p> <ul style="list-style-type: none"> (1)ルールとマナー (2)実践 <p>V. まとめ</p>

第4回チームワーク向上 コミュニケーション術 ～説明力～

時間	内容
10:00～10:50	I. 説明力とは (1)コミュニケーションに必要なスキル (2)説明力に必要なスキル (3)説明下手の3つの障害 II. ロジカルシンキング (1)デリバリースキル (2)三角ロジック III. 結論ファースト (1)時短と言う思いやり (2)理解の期待と違和感の対自 休憩
11:00～12:00	IV. 実践 (1)シナリオ読み込み (2)雑談実施 (3)説明力と信頼感 V. まとめ

第5回チームワーク向上 コミュニケーション術 ～フィードバック力～

時間	内容
10:00～10:50	I. フィードバックとは (1)フィードバックの目的 (2)やってはいけないフィードバック (3)フィードバックの効果 II. PNP 法 (1)PNP 法の効果 (2)自己肯定感の獲得 (3)他者肯定感の獲得 休憩
11:00～12:00	III. 実践 (1)ルールとマナー (2)実践 IV. まとめ

