

# 中堅職員研修 ～コミュニケーションとチームワーク～

## 1. 研修の目的

フォロワーシップと後輩職員に対する指導やコミュニケーションに関する研修を実施することにより、中堅職員としてチームで仕事をする上で重要なポイントを学び、チームで協力して業務を推進する手法を身につける。

## 2. 研修内容(午前)

対象者:中堅職員

	内 容
9:00	<p><b>1. プレリーダー層として求められる期待と役割</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 周囲との連携なくして“パイプ役”は務まらず「4つのスキル」</li><li>● フォロワーシップとリーダーシップ</li></ul> <p><b>2. 提案・主張を必要とする場面に強くなる ～アサーションスキルを身に着けよう～</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) アサーションとは何か</li><li>2) アサーションが使える場面とは?</li><li>3) 自己主張3つのタイプ</li><li>4) アサーションの基本と活用場面<ul style="list-style-type: none"><li>● 感情を上手く言葉に変換してみよう 【初級ワーク:感情の変換をしてみよう】</li><li>● 自己表現にはI(アイ)メッセージを使おう 【事例を使ったワーク:自分の意見を伝える】</li><li>● 嫌われたくない感情から抜け出すには? 【中級ワーク:スマートに断ろう】</li><li>● 感情を「表出する権利」と「表出しない権利」について</li></ul></li></ol> <p><b>3. 企画・提案力をさらに磨く ～信頼を得る話法とトレーニング～</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) 話をまとめる力があれば、調整時に自信が持てる。<ul style="list-style-type: none"><li>● まとめ上手は、調整上手</li><li>● 事前にまとめる(準備)ことから始めよう</li></ul></li><li>2) 生産性を上げるためのコミュニケーションルール</li><li>3) 会話のムダを整理するくせづけ～「3つのS」 【ワーク:3つのSを使って分かりやすく】</li><li>4) 相手が安心し納得しやすい話し方とは?</li><li>5) イエスバット方式よりスマートなワンフレーズ</li></ol>
12:00	

## 2. 研修内容(午後)

	内 容
13:00	<p><b>4. 後輩とのコミュニケーションルール ～聴くスキル～</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) コミュニケーションエラーをいかに減らすか<ul style="list-style-type: none"><li>● コミュニケーションエラーを防ごう</li></ul></li><li>2) ティーチングとコーチング<ul style="list-style-type: none"><li>● ティーチングとコーチングの違いを考えよう</li><li>● 後輩の目線で考える理想の先輩は</li></ul></li><li>3) 傾聴のスキルがコミュニケーションの基本【ワーク:傾聴】</li><li>4) タイプ分けと他者理解<ul style="list-style-type: none"><li>● 「タイプ分け」から分かること【ワーク:タイプ分け】</li><li>● 人の「得たい4つの感情」を理解する</li><li>● 外的コントローラー(ボスマネジメント)にならないために</li><li>● 相手が得たい感情を後押しする</li></ul></li></ol> <p><b>5. コーチングの実際 ～質問・承認のスキル～</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) 質問のスキル<ul style="list-style-type: none"><li>● 先輩力の最たるものは問題解決力</li><li>● 問題解決力を飛躍的に高める質問のスキル</li><li>● 問題解決のストーリー図を使って【ワーク:質問から導く】</li></ul></li><li>2) 承認のスキル～褒めれば動くは間違い?!～</li><li>3) 叱らなければならない時の3つのポイント<ul style="list-style-type: none"><li>● Iメッセージで伝える</li><li>● 失敗には「あなたらしくない」</li><li>● 期待は「リクエスト」で伝える</li></ul></li><li>4) 行動へつなげる魔法の声掛け<ul style="list-style-type: none"><li>● 認めるから「勇気づける」へ</li><li>● 即座に声掛け～5つのタイミング「ありがとう」～</li></ul></li></ol> <p><b>6. まとめ ～職場での実践に向けて～</b></p>
16:30	