

業務遂行の“カギ”となるヒューマンスキルの底上げを図る

中堅社員 のための 対人関係能力 向上コース (BHC)

参加対象

- 包括的なコミュニケーション能力を身に着けたい方
- 後輩指導における対人スキルを身に着けたい方
- 若手・中堅社員の方(3年目～7年目程度)

本コースで学べること

① 対人関係構築力

自己の個性を知り、強みを活かすポイントを抑み(自己理解)、他者とより良く関わり(他者理解)、効果的なチームづくりを行う。

② コミュニケーション力

相手の考えや情報を正確にキャッチし、明確な方法で表現し、発信する。また、後輩の特性、成長段階に合わせた指導育成を行う。

③ ストレスマネジメント力

対人関係で生じるストレスからうまく自分をコントロールする方法を学ぶ。

進め方

- ▶ エゴグラム診断を使いながら、自分や相手にどのような特徴があるのかを視覚的に理解していきます。
- ▶ スピーチ演習や他者の方とのロールプレイングなど、豊富なワークを繰り返し行いながら、コミュニケーション能力、対人関係構築力を体得していきます。
- ▶ ストレスチェックを使い、自己のストレスをセルフマネジメントできるスキルを身に着けるとともに周囲の人たちのストレスマネジメントに役立たせます。

プログラム

■ 1日目 10:00～17:00<昼食時間 12:00～13:00>

◆ オリエンテーション

- ・研修のねらい、進め方
- ・アイスブレイク マッピング ・自己紹介

[1] ヒューマンスキルとは

- ・ヒューマンスキルを考える

[2] 自己を知り、他者理解を深める

- ・性格(パーソナリティ)とは ・性格の自己分析(エゴグラム)
- ・自己成長のための整理

[3] 他者とより良い人間関係を築く

- ・心の栄養ストローク ・人によって異なるやる気のスイッチ
- ・ストロークの職場での応用
- 演習 ストローク演習

[4] 的確な情報発信と意思伝達

- ・伝えたい思いと情報を確実に届ける表現力とは
- ・分かりやすい効果的な話し方

開催日時

2026年 8月27日(木)～28日(金)

2026年 12月10日(木)～11日(金)

[時間] 10:00～17:00

開催会場

AP大阪梅田東 (大阪市北区梅田)

講師 (敬称略)

中家八千代

(株)プレイバック・シアター研究所

参加料 (税込)

- 法人会員…114,400円/1名
- 会員外…126,500円/1名

※年間まとめ参加(本コース一度の申込で5名以上)もご紹介します。詳細はWebにてご確認ください。

■ 2日目 10:00～17:00<昼食時間 12:00～13:00>

[4] 的確な情報発信と意思伝達(つづき)

演習 スピーチ演習

[5] 後輩の指導、説得に役立つ傾聴

- ・後輩指導の前提
- ・相手の成長段階に合わせた指導育成方法・コミュニケーション
- ・質問のスキル・傾聴スキルを身に着ける
- 演習 ロールプレイ

[6] より良いチームづくり

- ・「よいチームの要素」
- グループ演習 ・良いチームを構成する“5つの要素”

[7] ストレスとの付き合い方

- ・ストレスとは
- ①メンタルヘルスとストレス ②ストレスのセルフマネジメントとは
- ③つのストレスサイン ④ストレス悪化の3段階
- ・セルフチェック ・ストレスと上手につき合う

[8] 研修のまとめ

- ・学んだ事の整理 ・現場での活用

【関連セミナー】中堅社員のためのビジネス遂行力向上コース(BTC)

JMA100150

