

# コーチング・コミュニケーション力向上セミナー

## 【参加対象】

- ・部下や後輩を持つリーダー・管理職の方
- ・メンバーの育成を担当する方
- ・メンバーとのコミュニケーションを活性化したい方

## セミナーのねらい

IT技術やネットワーク化が進み、一層の効率化や合理性を求められる中、だからこそ、部署内やチーム内でのフェイス・トゥー・フェイスでのコミュニケーションがますます重要になってきています。

本セミナーでは、部署やチームのリーダーとして、部下やメンバーとして協働するにあたって、より円滑なコミュニケーションをとり、チーム内のパフォーマンスを上げるためのスキルを、**ビジネスコーチングの手法**を通して学びます。メンバーをより深く理解し、メンバーの自立性・主体性を高めるために必要な**傾聴・承認・要望・質問**という、**4大コミュニケーションスキル**について、**エクササイズ**や**ワーク**を多く取り入れ、職場ですぐに実践できる内容で習得していただきます。

## 参加者の声

- 部下とのコミュニケーションの取り方に悩んでいたが、ぜひ一度受講してみると良いと思います。(課長クラス)
- 人と関わるうえで円滑なコミュニケーションをとるために知っておくことが分かり、日ごろから役に立つ内容です。(一般社員)
- ディスカッションしやすい雰囲気、自発的に取り組み、とても身についた。(係長・主任クラス)
- 体系的な話が参考になるとともに、自分に足りなかったコミュニケーションスキルを学ぶことができた。(課長クラス)

### リーダーとして必要な4大コミュニケーションスキル

|    |             |
|----|-------------|
| 傾聴 | 安心感を与える     |
| 承認 | 自信を生ませる     |
| 要望 | 行動を促進する     |
| 質問 | 自立性・主体性を育てる |

## 開催日時

オンライン 2025年 8月 7日(木)

大阪開催 2025年 12月 16日(火)

【時間】 10:00 ~ 17:00

大阪開催会場 日本能率協会 関西事務所 研修室 (大阪市北区梅田)

オンライン開催 Zoom 配信

## 講師 (敬称略)

### 今本 待喜子

Joy Inspire 代表  
(財)生涯学習開発財団プロフェッショナルコーチ  
やましたひでこ公認断捨離® トレーナー

## 参加料 (税込)

- 法人会員…55,000 円/1 名
- 会 員 外…66,000 円/1 名

## プログラム

10:00 ~ 17:00 (昼食時間 12:00 ~ 13:00)

### 1. コーチング・コミュニケーションとは

- ・コーチングとは
- ・コーチ型マネジメント
- ・インタラクティブ・ソリューション

### 2. 相手に応じたコミュニケーション

- ・コミュニケーションタイプ診断(実行型・影響型・調和型・思考型)
- ・自分のタイプと特徴をシェアする **グループディスカッション**
- ・タイプ別の言い方・接し方を考える **グループディスカッション**
- ・コミュニケーションタイプの活用方法を考えよう **グループディスカッション**
- ・リーダーに必要な4大コミュニケーションスキル

### 3. 相手に安心と信頼を与える傾聴力

- ・聴かれることの効果・傾聴とは **アセスメントチェック**
- ・あなたは傾聴できている?
- ・傾聴の3か条
- ・具体的な傾聴方法
- ・傾聴してみよう! **グループエクササイズ**

### 4. 相手に自信を与える承認力

- ・承認とは・承認の伝え方と留意点
- ・承認のバリエーション
- ・相手を承認してみよう! **グループエクササイズ**

### 5. 相手の行動を促す要望力

- ・要望とは・要望のポイント
- ・言いづらいことの伝え方(不満、叱責、反対意見)
- ・どう要望すればいい? **グループディスカッション**

### 6. 相手の考える力(自立心・主体性)を育てる質問力

- ・質問の種類・質問の目的
- ・オープンクエスチョンを活用する
- ・Whatを使ってみよう! **エクササイズ**
- ・会話が段取り
- ・場面を想定して面談してみよう! **ロールプレイ**

### 7. 振り返りと自己業務への投影

- ・自身のコミュニケーションの課題
- ・明日から実践すること
- ・まとめ

※内容は、変更される場合があります。あらかじめご了承ください。

