※申込みに関する問い合わせ先：【TEL】03 (3434) 6271　【e-mail】seminar@jma.or.jp

【2日間】　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

BHC 8

中堅社員のための対人関係能力向上コース（BHC）

必須コース
役割認識・行動変容

講師　中家 八千代 (株)プレイバック・シアター研究所　高橋 和美 (株)プレイバック・シアター研究所
※会期により、講師が変わります。

定員　30名
開催地域により、定員が異なる場合があります。

詳細は JMA 100151 検索

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掴み（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、的確な方法で表現し、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つ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。

対　象

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

会期・開催形態（会場）

※確定した会場のご案内は、参加証の送付時に行います。

2026年　6月11日（木）～12日（金）※会場（東京）
　　9月　8日（火）～　9日（水）※オンライン
　　10月22日（木）～23日（金）※会場（東京）
2027年　2月　9日（火）～10日（水）※会場（東京）

参加料（税込）

	通常参加料	年間まとめ参加料金 1回の申込で、年間5名以上申込の場合
日本能率協会法人会員	114,400円／1名	94,600円／1名
上　記　会　員　外	126,500円／1名	105,600円／1名

※本事業開催最終日の消費税率を適用させていただきます。
※参加料にはテキスト（資料）費が含まれております。
※昼食の提供はございません。（各自でご用意ください）

参加者の声

- 概念的なことではなく、「自分」を知って、そこから対人関係能力・コミュニケーションについて学べる良い機会です。
- 講師の方やグループ内でコミュニケーションをとる機会が多くあり、自分も発信者であるという意識を常に持つことができました。
- 「教わる」というよりは、「考え・感じる」という研修に感銘を受けました。
- 考え方を変えるヒントがありました。
- もっと早い時期に受講すれば良かったと思うくらい、勉強になる部分が多かったです。

プログラム

（昼休み12：00～13：00）

時間	1日目	2日目
10:00	◆ **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	（4.のつづき） 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・傾聴スキルを身につける 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」 • 良いチームを構成する“5つの要素” グループ演習 **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) 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 • ストレスと上手に付き合う **8. 研修のまとめ** • 学んだ事の整理 • 現場での活用
17:00		

※プログラム・スケジュールは変更することがありますのでご了承ください。