

～多様な相手と向き合うための実践スキル～

コミュニケーション能力アップ&メンタル強化

ねらい

「組織活性化」と「メンタルヘルス」が得意な2名の講師とともに、「多様な相手と円滑に付き合うスキル」を磨き合おう！

変化が激しく、価値観や働き方、心身の状態が多様化する現代の職場で必要な、コミュニケーション力と精神的回復力を高め、様々な相手と働く場面で活かせる実践的スキルを身につけます。

期待・効果

- ◎組織内の信頼関係を築き、職場全体の生産性向上と連携強化を目指す
- ◎相手を尊重しつつ、自身の考えや状況を適切に伝える、ストレスを溜め込まない伝え方
- ◎上司と部下、性別・年齢・価値観の違い、心身の不調や配慮が必要な相手など、多様な相手との建設的対話の進め方
- ◎対人ストレスからの回復を早める精神的回復力の基本と実践

講師プロフィール

【講師】加寿 明 (かず あきら) 「人と組織の活性化」研修のファシリテーター(促進役)、株式会社 家族会議 取締役副社長

【プロフィール】

〈専門分野〉 経営視点と社員視点の双方から組織活性化を支援。
Z世代から管理職まで響く「対話の促進」と、長く働き続けるための「キャリア形成」指導。

【講師】なかに 博之 (なかに ひろゆき) 活き活き職場づくり研究所 代表
一般社団法人EAPコンサルタントネットワークぐんま 代表理事

【プロフィール】

〈専門分野〉 従業員支援プログラム(EAP)のプロフェッショナル。メンタルヘルス対策の専門家として、社員のストレスや不安を解消し、組織の生産性を高める心理的サポートを行う。

開催要項

開催日時： 令和8年 **12月2日(水)・3日(木)**
9:30～16:30

会場： 群馬県職業能力開発協会(群馬県技能検定場)

対象者： 新入社員、若手・中堅・管理職

定員： 50名(先着順)定員になり次第、締切りとなります。

受講料： 18,000円(税抜)(当協会会員)

24,000円(税抜)(一般)

●受講料は研修開催日の5日前(土、日、祝祭日除く)までにお振り込み下さい。お振り込みが確認できない場合は受講をお断りいたします。

●研修開催日の5日前(土、日、祝祭日除く)からの受講取消し(キャンセル)について、受講料の返還はいたしませんのでご了承下さい。

申込手続： 裏面申込書に記載の上、研修開催日の10日前までに、郵送又はFAXでお申し込み下さい。

研修開催日の3週間前になりましたら、受講票と請求書をお送りします。

その他： 昼食、飲み物は、各自ご用意下さい。
なお、申込が定員に達しない等の理由により、中止する場合があります。

《研修会場案内図》



お問い合わせ・お申し込み先

群馬県職業能力開発協会

担当：総務企画課

〒372-0801 伊勢崎市宮子町 1211-1

TEL：0270-23-7761

FAX：0270-21-0568

<https://www.gvada.jp/>

内容・スケジュール

※内容は多少変更することがありますのでお含みおき下さい。

	12 / 2 (水) 第1日目	12 / 3 (木) 第2日目
9:30	開講式～オリエンテーション ・あいさつ、自己紹介 コミュニケーションとは何? ・コミュニケーションよくある課題 多様な相手「上司と部下」の【伝達ゲーム】 ・管理職、部門リーダー、スタッフの役割を体験 ・伝え方、伝わり方を知る～よりよい伝え方へ ・リーダーシップとフォロワーシップ	あいさつとアイスブレイク 新チームでのふり返りと自己紹介 【自分も相手も尊重するコミュニケーション】 ・職場でありがちなコミュニケーションの問題 ・アサーティブな自己表現方法 ・相手の本音を引き出す聴き方
12:00	昼食・休憩	昼食・休憩
13:00	多様なメンバーとうまく付き合うコツとは? ・ソーシャルスタイルの4つのタイプ ・タイプ別ロールプレイ ・多様な相手との付き合い方 ・障がい者雇用義務化に伴う、職場での建設的対話の進め方 ・対人ストレスからの回復を早める ・精神的回復力の基本と実践	・役割りを決めてのロールプレイ ・ロールプレイのふり返りとQ & A 【具体的な組織コミュニケーションの課題を話し合い解決する】 コミュニケーションのコツ ・「効果的な質問」を活用する チーム実習「理想の職場」の実現へ ・コミュニケーションの課題を会議で解決 ・チームごとの発表と質疑応答 ・個人の計画に落とし込む ・明日からの現場での実践に向う
16:30	1日目のふり返りとまとめ～終了	2日間のふり返りとまとめ～閉講式

FAX 0270-21-0568 群馬県職業能力開発協会 総務企画課 あて

【A-030 コミュニケーション能力アップ&メンタル強化 12/2・3 受講申込書】

(フリガナ) 会社・団体名			当協会会員 ・一般の別	<input type="checkbox"/> 当協会会員 <input type="checkbox"/> 一般
所在地	(〒 -)		※事務局使用欄	
ご担当者	所属(部・課)			
T E L	F A X			
ご担当者 E-mail				
(フリガナ) 受講者氏名	所属・役職		(年齢)	性別
(フリガナ)			()歳	男・女
(フリガナ)			()歳	男・女
(フリガナ)			()歳	男・女
(フリガナ)			()歳	男・女