

コミュニケーション術～知って得するコミュ力向上セミナー～

**【講師紹介】須田 万里子さん 合同会社人材ドック代表・一般社団法人キャリアコンサルティング振興協会代表理事** 青山学院女子短期大学を卒業後、大手派遣会社にて、社内にコーディネーター制度を作り、全国支店で女性マネージャーを育成し、売上をあげる。その後独立し、国家資格2級キャリアコンサルティング技能士を取得し、公的機関、教育機関（音楽大学・美大）、一般企業などでカウンセラーと講師を担当。越境型キャリアコンサルタントとなる。

**講座の概略**

1. 周囲を巻き込んで、楽しく仕事をするコツ

変化の時代は、右肩上がりのできない理由探しをやめて、できているリソースを増やすことで職場も上司も仲間も巻き込もう。

2. コミュニケーション研修の色々

- ・ カウンセリング理論 傾聴
- ・ アサーティブ
- ・ 交流分析 (TA)
- ・ コーチング
- ・ NLP (神経言語プログラミング)
- ・ ソリューションフォーカス

女性が持っていると思われる潜在能力



- ・ 時間活用能力
- ・ 判断力
- ・ 行動力
- ・ リーダーシップ
- ・ 計画性
- ・ コスト管理
- ・ 生産性向上の工夫
- ・ 対人交渉術



Copyright©2021. Inozaki-dock.co.ltd. All Rights Reserved

3. ソリューションフォーカスとは？

問題ではなく「解決に焦点を絞る」思考法、およびコミュニケーション手法

- ① かわれていないものを直そうとしない
- ② うまくいっていることを見つけ、それを増やす
- ③ うまくいっていないことはやめて、違うことをする

4. 問題思考から解決思考へ

- ① 問題思考 (悪い所を見つけて直す)
- ② 解決思考 (良い所を見つけて繰り返す)

5. 言葉より大切なもの

- ・ 人と接する時はいつも最初に良いところから見てみよう
- ・ 今語の取り組み
  - ① 肯定的にかかわる
  - ② リソースを役立てる
  - ③ 小さな成果を大切にす

言葉より大切なもの



インスーキムバーグ

人と接する時はいつも最初に良いところから見てみよう。

今後の取り組み

1. 肯定的にかかわる
2. リソースを役立てる
3. 小さな成果を大切にす

スモールビジョン→すぐできる事→成功体験→自信→チャレンジ

家庭も職場も、家族も仲間も巻き込んで、スモールステップを踏み出そう！！



Copyright©2021. Inozaki-dock.co.ltd. All Rights Reserved

6. コミュニケーションはファンづくり

- \*\*\*\*\*受講生の感想\*\*\*\*\*
- ・ 周囲を巻き込むこと、人を褒めるコツがとてもわかるやすく活かしやすかった。
  - ・ 人をマイナスの視点ではなくプラスの視点から見ていくという内容があり、まさに心掛けていてとても興味深く受講できた。
  - ・ ソリューションフォーカス、問題思考から解決思考に考え方をシフトしていくことで人生をさらにポジティブに捉えていける術を学んだ。