

★当セミナーのねらい

①チームメンバーとの関係構築に必要な「巻き込み力」を高める
(上司・同僚・後輩とのコミュニケーション)

②一人ではなく、“チーム視点”的考え方・伝え方を身につける

③自身のストレス状態を客観的に把握する手法を学ぶ
(セルフマネジメント力の向上)

⇒これらの実践を通して、中堅社員の

「コミュニケーション力の向上」

「ストレスマネジメント力の向上」

を図り、ポテンシャルの強化につなげます！

※カリキュラムの詳細は下部をご覧ください



★当セミナーのカリキュラム

項目	内容
1. 中堅社員としての役割	1. これからの時代、今までのままでは成果は上がらない 2. 時代の変化と職場の課題【ワーク】 3. 多様性を前提としたマネジメントの必要性 4. 中堅期に期待される役割の再確認【ワーク】
2. 多様な価値観を理解する柔軟性を持つ	1. 値値観の違いに気づく【ワーク】 2. 相手の意図や思いを読み取るのに必要なマインドとスキル 3. 相手を理解するための3つの力【ワーク】 4. 物事は受け止め方次第
3. 円滑なコミュニケーションの基本	1. 自他肯定の4つのライフポジション 2. 傾聴の基本姿勢と共感の表現方法 3. 周りと円滑なコミュニケーションを図る【ワーク】 4. アサーティブなコミュニケーション【ワーク】 5. 相手のタイプに興味・関心を持つ【ワーク】
4. 巍き込み力を発揮するチームコミュニケーション	1. 効果的なリーダーシップとフォロワーシップ 2. 周りに良い影響を与えるための心構えと行動【ワーク】 3. 周囲を動かす関わり方～効果的な後輩支援・上司補佐～【ワーク】 4. 機転がきく仕事の進め方 5. 組織を活性化するためにできること【ワーク】
5. ストレスマネジメントとセルフケア	1. ストレスとは何か 2. ストレス要因を整理する 3. セルフコントロールのすすめ ～自分のストレスサインに気づく～【ワーク】 4. レジリエンス力を高める 5. 「理解のプロセス」の特徴を知る【ワーク】
6. まとめ	1. 本日の振り返り【ワーク】 2. 明日からの行動宣言【ワーク】