

★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”の考え方・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	<ol style="list-style-type: none">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	<ol style="list-style-type: none">1. 価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	<ol style="list-style-type: none">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. 巻き込み力を発揮するチームコミュニケーション	<ol style="list-style-type: none">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	<ol style="list-style-type: none">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	<ol style="list-style-type: none">1. 本日の振り返り【ワーク】2. 明日からの行動宣言【ワーク】