

【研修タイムテーブル】

9:30-17:00 (休憩含む)

9 : 30

12 : 00 13 : 00

17 : 00

	午前内容	午後内容
1 日 目	オリエンテーション(研修の進め方・自己紹介・お願い事項など) コミュニケーション・スキル基礎 ・コミュニケーションとは ・バーバルとノンバーバル 【演習】ゲーム「一方向と双方向のコミュニケーション」 対人関係の構築	・ラポール、アイスブレイク、アジェンダ ・ジョハリの窓とフィードバック 【演習】ライティング「目標設定」 アクティブ・リスニング ・聴く態度 【演習】ロールプレイ「聴く態度」
2 日 目	アクティブ・リスニング(続き) ・オープン質問とクローズ質問 【演習】ロールプレイ「2つの質問」 ・内容の理解と感情の理解 【演習】ロールプレイ「内容/感情の理解」	アサーション ・アサーションとは ・攻撃的 VS. アサーティブ VS. 受け身的 【演習】読み合わせ体験「3種類の表現例」 【演習】ディスカッション「3種類の表現」 葛藤処理 ・葛藤とは
3 日 目	葛藤処理(つづき) ・協力的な問題解決 【演習】ロールプレイ「葛藤処理」 コミュニケーション・スキル応用(続き) ・ヒアリング 【演習】ロールプレイ「ヒアリング」	・説得 【演習】ロールプレイ「説得」 研修のまとめとふりかえり 【演習】ライティング「今後の目標設定」

午前午後ともに、途中に小休憩を挟みます