

特別プログラム 職場のコミュニケーション研修 ～ハラスメントのない風通しの良い職場づくり～

研修の ねらい

職場における日常のコミュニケーションを円滑化し、「ハラスメントと無縁の職場づくり」「皆がいきいきと働ける職場づくり」を目指す。

【ステップ1】 パワハラに関する正しい知識を身につけるとともに、パワハラの被害者にも加害者にもならないための「感情のコントロール方法」を学び、実践に結びつける。

【ステップ2】 「自分が変わると相手も変わる」ことを体感しながら、職場コミュニケーションの活性化を図る。(固定化しがちな職場の人間関係をほぐし、風通しの良い職場づくりを目指す)

■プログラム【1日研修】※ステップ1と2で講師が変わります(ステップ1:山口 尚子 ステップ2:秋武 潤子・秀典)

【ステップ1】 ハラスメントと無縁の職場とは？ 鍵を握るのは「感情のコントロール」		
午前 (3時間)	1. 職場のハラスメントについて考える 2. ハラスメントを予防するために 3. ハラスメント防止に役立つ、 アンガーマネジメントによる 「感情のコントロール方法」	<ul style="list-style-type: none"> ・職場におけるハラスメントとは ・ハラスメント行為者・組織が問われる責任 ・ハラスメントチェック ・なぜハラスメントが起きてしまうのか ・ハラスメントが起こる背景・職場環境 ・ハラスメント予防の意識とコミュニケーション ・職場でハラスメントが起きてしまったら ・怒りの感情の正体とメカニズム ・問題となる4つの怒り(自己診断) ・衝動のコントロール ・思考のコントロール ・行動のコントロール
【ステップ2】 体験学習(ナチュラル・ハート・コミュニケーション)による上下関係に影響されない人間関係の構築力強化		
午後 (3時間)	1. コミュニケーションの基礎 2. 自分の存在が自分に与える影響 3. 自分の存在が相手に与える影響	<ul style="list-style-type: none"> ・コミュニケーションの天才とは？ ・まずは「自分」とのコミュニケーション ・カラダから変えるコミュニケーション ・自己の潜在的コミュニケーション能力 ～ゆるみ・呼吸・元気～ ・自分が固まっていることに気づく ・コミュニケーションと姿勢の関係 ・「感覚」を取り戻す ・二人で一緒にゆるめ合う ～相手から「自分」を学ぶ～ ・人はそこにいるだけで影響を与えている ・相手の立場を体感する ～ゆるめることで関係が変わる～