

## コミュニケーションセミナー

# 職場のコミュニケーションレベルアップ講座

～自己への気づきと「自己変革」により相手とのかかわりが変わります～

本講座では、交流分析(TA)で提唱されている理論を学ぶことによって、自己への気づきと自己変革ができる能力を身につけ、職場や家庭での人間関係改善を目指します。

TA(Transaction Analysis)は精神科医エリック・バーン博士によって開発された、人間の心と行動の分析システムです。別名「精神分析の口語版」「コミュニケーションの心理学」「セルフコントロールの心理学」などとも呼ばれています。具体的には、組織内チームワークの確立、顧客満足を実現するコミュニケーションサービスの徹底、好ましい人間関係の確立、など幅広く活用されています。

職場の中で起る事柄を通じて、その時の自分自身の心の動きを振り返ることで、上司・部下・後輩、お客様などまわりの人たちとどのようにコミュニケーションを取っていけばよいか気づいていただけます。

ぜひ、ご参加ください。

- 対象・定員／コミュニケーション力を高めたい方 12名  
(3回全て参加できる方)

- 受講料 (テキスト代、消費税含む)

維持会員	9,720円
賛助会員	11,880円
会員でない方	16,200円

※昼食はご用意しておりません。各自でお取り下さい。

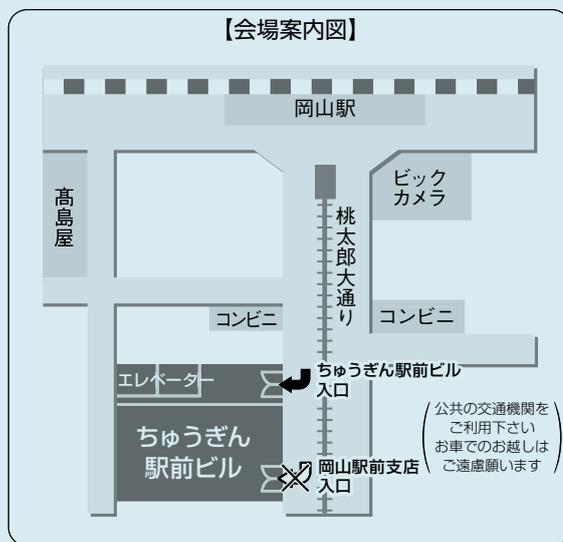
- 講師／岡山経済研究所 主任研究員 中野 範子  
(交流分析士インストラクター)

- 場所／ちゅうぎん岡山駅前ビル 4階会議室

- 日程／令和元年9月19日(木)・10月10日(木)・24日(木) (計3回)  
10:00～17:00

- 申込方法／①参加申込書にご記入の上、中国銀行本・支店の窓口、または岡山経済研究所までお申し込みください。当研究所ホームページからもお申し込みいただけます。  
②開催日の2週間前をめどに、受講票と請求書、振込用紙をお送りします。開催日の前日までにお振込みください。

- 申込締切／令和元年9月13日(金) (定員になり次第締め切らせていただきます)



主催 中国銀行・岡山経済研究所

日 程		カリキュラム	
第1回目	9月19日(木)	<p>1. 自己理解と他者理解を深める ー私はどんな人？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自我状態－エゴグラム 3人の私と5人家族</li> </ul> <p>2. コミュニケーションを分析して建設的な対人関係を築く</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・日頃のやり取りを「見える化」して、生産的な会話を増やすー対話分析</li> <li>・あなたがよくしている会話は？</li> </ul>	<p>「自我状態」: 思考・感情・行動の基になっている心の状態をいう。自己理解を深めることにより、より良い人間関係を作っていくことができる。</p> <p>「やりとり分析」: 相手とのやりとり(対話) やその傾向を知って、気まずくなったり、とぎれたりする状況から抜け出す方法を学び、生産的で快い対人関係を築いていく。</p>
第2回目	10月10日(木)	<p>●振り返りと問題点</p> <p>1. 健全な人間関係をつくる ー心の構え「人生態度」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・4つの心理的ポジション</li> </ul> <p>2. 対人関係のトラブルを防ぐ ーコミュニケーションの癖「心理ゲーム」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・心理ゲームとは</li> <li>・なぜ心理ゲームをするのか</li> <li>・心理ゲームをやめる方法</li> </ul> <p>3. 生き生きとした対人関係をつくる ー心の栄養ストローク</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ストロークとディスカウント</li> <li>・接客に必要なストローク</li> </ul>	<p>「人生態度」: 自分自身と他人をどのように感じ、考えているのかなど、人間と人生に対する基本的な立場、構え方をいい、行動を起こす基本になっている。</p> <p>「心理ゲーム」: 日常生活(職場、家庭など) でいろいろな形で繰り返される人付き合いの癖のようなものである。自分の行っているゲームに気づき、こじれる対人関係を防ぐ。</p> <p>「ストローク」: 「心の栄養素」ともいわれる。人はストロークなしには、心身の健康を保ち、成長することはできない。上手にストローク交換することにより、より良い人間関係が築けたり、モチベーションが上がったりする。</p>
第3回目	10月24日(木)	<p>●振り返りと問題点</p> <p>1. 新しい行動の手掛かりをつかむ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・行動計画をつくる</li> </ul> <p>2. 色々なコミュニケーションスキル</p> <p>3. まとめ</p>	<p>「人生脚本」: 人は誰でも、その人なりの脚本を持っている。日々の行動はその生き方の現れである。脚本に気づくことにより、行動が変わり、自分らしい人生を生きていくことができる。</p>

キリトリ線

至 岡山経済研究所  
FAX 086-231-5303

『職場のコミュニケーションレベルアップ講座』(9/19・10/10・24)参加申込書

令和 年 月 日

フリガナ			電話番号	( ) -		
会社名			FAX番号	( ) -		
			担当者役職・氏名			
所在地	□□□□□□□□					
会員区分	ア. 維持会員    イ. 賛助会員    ウ. 会員でない方    (該当に○印をおつけください)					
参加者氏名	役職・担当	氏名	年齢	役職・担当	氏名	年齢
	役職・担当	氏名	年齢	役職・担当	氏名	年齢

太線枠内をご記入下さい。維持会員…年会費3万円お支払いの方、賛助会員…年会費1万円お支払いの方  
当参加申込書にご記入いただいた情報は、受講票の交付、出欠の確認など、当セミナーの運営管理業務の目的のみに使用させていただきます。