

～もっと輝く、明日からの生き方～
あなたも、相手も、笑顔になるコミュニケーション講座

ヤル気を引き出す 魔法の聴き方、ほめ方、認め方

私たちが周りに関わっていく中で、もっとも大切なのがコミュニケーションです。人生がますますよくなるコツは、ご機嫌でいること！人を笑顔にする人は、まず自分が笑顔でいなければなりません。まずは自分の根っこ（自己基盤）を整え、パフォーマンスを最大限に活かせる自分になることをめざします。人と関わる時の心構え、聴く、伝えるスキルを身につけて、相手の能力や自分の元気を引き出す方法を楽しく学びましょう！

日時 令和6年12月10日(火) 10:00～16:00

[昼食休憩] 12:00～13:00(予定)、昼食は各自お取り下さい。

場所 東京エレクトロンホール宮城 6階 602中会議室

(仙台市青葉区国分町 3-3-7 TEL:022-225-8641)

受講料 会員 1名 4,000円 / 非会員 1名 8,000円

(税込み・テキスト代含む) ☆無料受講券ご活用下さい

振込先口座 七十七銀行 一番町支店 普通口座 0178632 (公社)仙台中法人会

講師 コーチング研修会社 ドリームフィールド代表
一般財団法人 生涯学習開発財団認定プロフェッショナルコーチ
国家資格キャリアコンサルタント

阿部 侑生 (あべ ゆき) 氏

仙台市生まれ。東北学院大学を卒業後、(株)オンワード樺山に入社。営業時代にお客様から「話し方が下手」と指摘され、話し方に自信を持ちたいと一念奮起し、夜間のアナウンススクールに通ったことがきっかけでアナウンサーとなる。ミヤギテレビの情報番組「OH!バンデス」他、東北放送、エフエムなどでパーソナリティとして活躍。2007年にコーチング研修会社ドリームフィールドを立ち上げ、相手も自分も笑顔になるコミュニケーション研修を全国各地で年間約250回実施。一方で子どもや学生に対してもコーチング講座を行い、自己肯定感の高い子供を増やし、夢の実現をサポートすることをライフワークとしている。



問合せ (公社)仙台中法人会 (TEL.022-263-0152/FAX.022-261-0488)

【FAX:022-261-0488】		参加申込書		(公社)仙台中法人会	
法人名		種別	会員	・	非会員
TEL		FAX			
受講者名 ①		受講者名 ②			

無料受講券を【() 枚】使用する・使用しない【※いずれか○で囲んでください。
※無料受講券を使用する際は必ずご持参下さるようお願いいたします。

【主な内容】

・笑顔でサポートできる自分であるために ～自己基盤の整え方～

相手の話をしっかりと聴くためにはまず、自分の内側をセットアップしておくことが大切です。ご機嫌な自分であるためのメンタルを整えるコツを学びましょう。

・安心して話してもらえる人になるために

～知っておきたいコミュニケーションの基本～

面談の際に安心して話していただける信頼関係(ラポール)を築くのに役立つ「コーチング」のコミュニケーションについて学びます。



・「ほめる」と「みとめる」の違い！

人を伸ばし、心がオープンになるメッセージの伝え方

相手の行動が変わる「みとめる」メッセージとは。

・傾聴トレーニング ① 相手の心に寄り添う聴き方

聴くトレーニングだけではなく、実際に面談者の役になって話すことを体験して、傾聴によってどんな効果が内側に表れるのかを体験します。

お互いにフィードバックし合うことで、たくさんの気づきを得て成長していきましょう。

・傾聴トレーニング ② 共感する聴き方「好意的関心」を持って聴く

次のステップに進み、スキルアップしましょう！

・相手のタイプに合わせた話の聴き方（タイプ分け）

・5秒で怒りを鎮める！？

感情のコントロール法「UPSET」について



※ワークの有無など、状況によって内容が一部変更になることがございますので、ご了承ください。