

リーダーのためのやさしい心理学講座

<はじめに>

自己理解とは、心の状態をさまざまな側面（自我状態、性格傾向あるいは健康状態など）から把握することです。ストレスとの係わりでいえば、自分の性格傾向や態度がストレスに対してどのような固有の反応を示すか、そしてそのストレスが自分の健康状態へどう影響を与えているかを認識することです。自らの気づきが深まると、知識、態度、行動及びライフスタイルを健康的な方向へ変えてゆくことができます。そして、自己理解は他者への理解と気づきの深まりに伴い発展してゆくのです。

<研修の狙い>

1. 職場の活性化と部下の能力開発のためのリスニングマネジメント能力の修得
2. 効果的な部下指導育成
3. 動機づけによる自発性の促進
4. 精神的な問題の効果的解決と発生の防止
5. 管理者としての客観性と感受性を磨く
6. 職場に必要なコミュニケーションスキルの修得

<理論背景>

1. TA(交流分析)
2. コミュニケーション理論(アクティブ・リスニング)
3. 論理療法&アサーティブ
4. フォーカシング…etc.

9:00	<p style="text-align: center;">— 導 入 —</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マネジメントにおけるカウンセリングマインド ・研修の進め方と理論背景 <p>1. カウンセリングマインドのための自己理解</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 自己概念とリアルなコミュニケーション ② 自我状態とは ③ 自己分析(エゴグラム) ④ 建設的なやりとり ⑤ 自己課題の明確化 	<p>3. 効果的なカウンセリングマインド</p> <ol style="list-style-type: none"> ① コミュニケーションの5つの要素 ② 自己検討 ③ 実習「傾聴」 ④ カウンセリングのルール <p>4. ケース分析と実習</p> <p>・ふりかえりとフィードバック</p>
12:00		
13:00	<p>2. カウンセリングマインドに求められる信頼関係</p> <ol style="list-style-type: none"> ① ストロークとは ② ストロークの欠乏に起因する問題行動 ③ 職場のストローク分析 ④ 実習「ターゲットストローク」 ⑤ ストロークの自己分析 ⑥ カウンセリングにおける活用 	<p>5. 総合演習</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 客観的な状況観察 ② 効果的な助言・提言 ③ 実習「カウンセリング」 ④ アサーティブ <p>6. 職場への適用</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 個人のまとめ — 体験の理論化と現場適用 — ② 全体でのまとめ
17:00		