

対人関係向上!

エゴグラムを用いたヒューマンスキルUPセミナー

ねらい

職場で上司や部下と話す際、どうやって向き合っていますか。

対人能力（ヒューマンスキル）の向上を図ることで、職場のみならず日常生活でのパフォーマンスの向上を目指します。

講義と演習を通じて自己理解を深め、自分自身のこのクセを理解することで、コミュニケーション能力をアップさせ、効果的な伝え方、リーダーシップ能力を実践的に身に付けていきます。

期待・効果

- 職場と日常生活でのパフォーマンスの向上を図れます。
- 事例検討を通じて職場で起こる事例に対しての具体的な対処能力を高めます。
- こじれた人間関係に陥らない方法を学べます。
- コミュニケーション能力をアップする手法を身につけることができます。
- 自分も他人も大切にするコミュニケーションの方法を身につけることが出来ます。
- 対人関係が向上することでスムーズな職場環境が期待できます。

講師プロフィール

【講師】 田嶋 広士 (たじま ひろし) キャリア&メンタルサポート 代表
【プロフィール】

公認心理師の資格を持ち、カウンセリング（メンタル及びキャリア）や交流分析の手法を用いた職場活性化やコミュニケーション能力向上研修などを得意としています。また、産業カウンセラー養成講座（一般社団法人 日本産業カウンセラー協会）では実技指導リーダーとして15年以上の経験があり、官公庁や民間企業に勤務する人の事情に通じています。さらに、高崎経済大学で学生のキャリアやメンタルの相談にも応じてきました。

「気づき」を大切にして、「知っている」から「使える」知識が身につくことを目指しています。研修では「気づき」のための様々なツールを用いて、わくわくする自己発見の旅へといざなっていきます。

開催要項

開催日時： 令和8年 **1月14日(水)**
9:30～16:30

会場： 群馬県職業能力開発協会(2階検定室)

対象者： 全社員対象
(職種・業種・学歴・年齢等は問いません)

定員： 50名(先着順)定員になり次第、締切りとなります。

受講料： 12,000円(税抜)〈当協会会員〉
18,000円(税抜)〈一般〉
● 受講料は研修開催日の5日前(土、日、祝祭日除く)までにお振り込み下さい。お振り込みが確認できない場合は受講をお断りいたします。
● 研修開催日の5日前(土、日、祝祭日除く)からの受講取消し(キャンセル)について、受講料の返還はいたしませんのでご了承下さい。

申込手続： 裏面申込書に記載の上、研修開催日の10日前までに、郵送又はFAXでお申し込み下さい。
研修開催日の3週間前になりましたら、受講票と請求書をお送りします。

その他： 昼食、飲み物は、各自ご用意下さい。
なお、申込が定員に達しない等の理由により、中止または、延期をする場合があります。

《研修会場案内図》



お問い合わせ・お申し込み先

群馬県職業能力開発協会

担当：総務企画課

〒372-0801 伊勢崎市宮子町 1211-1

TEL：0270-23-7761

FAX：0270-21-0568

<https://www.gvada.jp/>

内容・スケジュール

※内容は多少変更することがありますのでお含みおき下さい。

午 前		午 後	
9:30	開講式 1 対人能力（ヒューマンスキル）とは 2 対人能力アップに役立てる自己理解 ・演習：エゴグラムの実施 ・交流分析（やりとりの心理学） ・自分の特徴を把握する ・演習：長所の理解	13:00	3 やりとりの分析（こじれる対話をふせぐ方法） ・3つの交流の仕方 4 あなたのコミュニケーションの特徴 ・演習：コミュニケーションセルフチェック 5 伝えるスキル ・アサーションとは ・演習：アサーション度チェック 6 傾聴スキル ・きくの3種類 ・演習：共通点探し ・演習：傾聴体験 まとめ
12:00	昼食	16:30	閉講式

FAX 0270-21-0568 群馬県職業能力開発協会 総務企画課 あて

【 A-033 エゴグラムを用いたヒューマンスキル UP セミナー 1/14 受講申込書 】

(フリガナ) 会社・団体名			当協会会員 ・一般の別	<input type="checkbox"/> 当協会会員 <input type="checkbox"/> 一般
所在地	(〒 -)		※事務局使用欄	
ご担当者	所属(部・課)			
T E L	F A X			
ご担当者 E-mail	請求書宛名		<input type="checkbox"/> 会社担当者 <input type="checkbox"/> その他 ()	
(フリガナ) 受講者氏名	所属・役職		(年齢)	性別
(フリガナ)			() 歳	男・女
(フリガナ)			() 歳	男・女
(フリガナ)			() 歳	男・女
(フリガナ)			() 歳	男・女