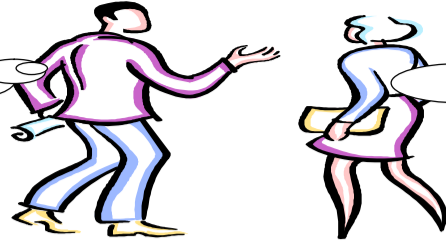


ヒューマンスキルセミナー ラインナップ

自分自身のためになにか始めたい！でも、何を始めればいいのかナァ？



私は、周りとのコミュニケーションを良くして、楽しい人間関係をつくりたい！どうすればいいのかナァ？

自分をより理解し認め、周りと相互に尊重し合う豊かな人間関係を築くヒントを満載！自分らしい豊かな人生を送る事を目指してみませんか！？

番号	日付	曜日	時間	場所	参加費	テーマ
1	8月5日	火	19:00 ~ 21:00	(鹿児島市役所みなと大通り別館6階) ソーホーかごしま会議室	¥2,000	ソーシャルスタイル・スタイルフレックス
2	8月7日	木	10:00 ~ 17:00		¥6,000	コーチング基礎講座
3			18:30 ~ 21:30		¥3,000	コミュニケーション~伝える(アサーション)~
4	8月12日	火	19:00 ~ 21:00		¥3,000	思いを伝える文章力
5	8月16日	土	10:00 ~ 17:00		¥6,000	コーチング基礎講座
6	8月20日	水	19:00 ~ 21:00		¥2,000	コーチング基礎講座3回コース
7	8月21日	木	18:30 ~ 21:30		¥3,000	コミュニケーション~傾聴~
8	8月23日	土	10:00 ~ 18:00		¥8,000	コーチング実用トレーニング導入編
9	8月26日	火	19:00 ~ 21:00		¥3,000	聴き上手・話し上手
10	8月27日	水	19:00 ~ 21:00		¥2,000	コーチング基礎講座3回コース
11	8月30日	土	10:00 ~ 17:00		¥8,000	ライフベクトル・プロデュース~自分の仕事人生を考えましょう~
12	9月2日	火	18:30 ~ 21:30		¥3,000	コミュニケーション~傾聴~
13	9月3日	水	19:00 ~ 21:00		¥2,000	コーチング基礎講座3回コース
14	9月4日	木	19:00 ~ 21:00		¥2,000	ソーシャルスタイル・スタイルフレックス
15	9月6日	土	9:30 ~ 12:30		¥2,000	私の夢の宝地図
16			14:00 ~ 16:00		¥3,000	アクションプラン
17	9月11日	木	18:30 ~ 21:30		¥3,000	コミュニケーション~伝える(アサーション)~
18	9月16日	火	19:00 ~ 21:00		¥2,000	ソーシャルスタイル・スタイルフレックス
19	9月18日	木	18:30 ~ 21:30		¥5,000	コミュニケーションのための自己理解
20	9月19日	金	19:00 ~ 21:00		¥4,000	コーチング活用講座
21	9月20日	土	9:30 ~ 12:30		¥3,000	コミュニケーション~傾聴~
22			14:00 ~ 17:00		¥3,000	コミュニケーション~伝える(アサーション)~
23	9月26日	金	19:00 ~ 21:00		¥4,000	コーチング活用講座
24	9月27日	土	10:00 ~ 17:00		¥8,000	ライフベクトル・プロデュース ~アドバンスコース~
25	10月3日	金	19:00 ~ 21:00		¥4,000	コーチング活用講座
26	10月10日	金	19:00 ~ 21:00		¥4,000	コーチング活用講座

コーチング基礎講座, コーチング活用講座(基礎講座か同等レベルの講座の受講が前提となります)

コーチングとは、コミュニケーションを通して、相手の中にある答えを引き出し、必要な能力を相手が自ら気づき、身につけ、目標を達成するための伴走者です。そのスキルを学び、実践で活かせるように身に付けていただきます。コミュニケーションの向上、目標達成のためのモチベーションアップと維持、延びては充実した人生の実現にお役に立てます。

コーチング実用トレーニング 導入編(基礎講座か同等レベルの講座の受講が前提となります)

コーチングを本気で学びたい、コーチを目指したい、学んだけど活かせない、活かしたい、そんな方のために、実践的に具体的な場面を想定(題材持ち込みもOK!)し、トレーニングを行います。

コミュニケーション~傾聴~

「聴き上手は会話上手」と言われます。企業内や教育の現場、介護や福祉の現場など、さまざまな場面で真に相手が伝えたいことを聴きとる能力が求められています。また、仕事だけでなく家庭や趣味のグループなどプライベートな場所でも、「傾聴」ができれば楽しい会話が弾むことでしょう。「聴く」について考え、傾聴の基本的スキルと具体的方法を学び実践練習を通して活用できるようになりましょう。

コミュニケーション~伝える(アサーション)~

自分の主張したいことを確認し、そのことを伝える(または伝えない)“権利”をご理解いただきます。アサーション~より良いコミュニケーションのためのさわやかな自己主張~についての知識を学び、実際の言動にどのように取り入れられるかを体験を交えながら考えていただきます。等身大の自己表現について考えてみましょう。

ソーシャルスタイル・スタイルフレックス

対人行動のスタイルを決定する2つの要因から4つのタイプに分けて考え、その特徴をご理解いただきます。そして、それぞれの状況に合った最適な行動を選択し、違うタイプの相手にも柔軟に対応することで、より良いコミュニケーションをめざし人間関係を効率的に向上させます。また、ストレスの度合いを知るのにも役立たせることができます。

私の夢の宝地図

毎回大好評のこの講座は、写真やイラストなどを活用して自分の夢に向かうための「夢の宝地図」を作ります。頭の中で考えるだけでなく実際に写真やイラストをはさみで切ったり糊で貼ったりしながら、徐々に成功イメージを具体化。ビジュアルイズ(映像化)する事で実現させる意欲が高まります。完成した宝地図を手に夢への行動を起こしましょう。

アクションプラン

夢、目標、理想を明確にし、具体的な行動に移し、現実として手に入れるためのアクションプランの作り方を学び実際に作成して見ます。行動する事で結果を手にするために、計画し行動を継続するための仕組みづくりまで考え、実際に自分自身のアクションプランを作成していただきます。

聴き上手・話し上手

話し上手は聴き上手。ちゃんと聴いたら次は「相手に伝わる話し方」で話しましょう。会議や交渉といった場面で役に立つヒントを学びコミュニケーション力を鍛えます。

思いを伝える文章力

スピーチやプレゼンテーションは準備が大事。話し手の思いが聞き手に届くような文章組み立てのポイントを学びます。

ライフベクトルプロデュース, ライフベクトルプロデュース(アドバンスコース)

仕事という視点から自分の人生の方向性を見つけ自分なりのライフベクトルを見つけてみましょう。自己理解を深めるために、鹿児島で初めて！心理学のユングのタイプ論に基づいたMBTIという性格検査を用いて心の働きから自分らしさについて考えていただきます。納得のいく働き方・人生について考えてみましょう。

コミュニケーションのための自己理解

コミュニケーションで大切なのは、自分を理解し、相手を理解し、お互いに理解しあう事です。世界48カ国で用いられている心理学者ユングのタイプ論に基づいたMBTIという性格検査を用いて心の利き手を見つめ、自分を理解し、人の多様性を理解して他者の理解に役立てます。

鹿児島初！！

鹿児島初！！

お問い合わせ、お申し込みは...

下記いずれかの連絡先へ、事業所名・ご出席者名・ご連絡先(メールアドレス, 電話番号など)をお知らせください。

【お申込期限：開催日の2日前】

・TEL 090-3417-9257(大坪) ・FAX 099-226-8658 ・E-mail info@acube8.com (半角小文字)