

研修企画書

合同会社碧宙（あおぞら）

法貴かおり

E-mail: kaorihouki55@gmail.com

【タイトル】

若手の主体性を育てる「コミュニケーション研修」

【参加者が得られるメリット】

- 職場に早く溶け込み、人間関係でつまづかないための知識と技術が身に付く
- 自分で自分のモチベーションを上げられるようになる
- 困難な出来事に直面したときに、乗り越えるための考え方がわかる

【概要】

(株)リクルートマネジメントソリューションズの「2020 年新入社員意識調査」*によると、新入社員が仕事・職場生活をする上で、最も不安が高まっているのは、「先輩・同僚とうまくやっていけるか」と「生活環境や習慣の変化に対応できるか」で、過去最高とのこと。新型コロナウイルスの流行の影響が反映された結果になったと言えます。

それ以前から、

- ・指示には素直に従うが、覇気がない
- ・やる気があるのかないのかわからない
- ・叱るとパワハラと言われる、急に辞める

といった“イマドキ”の若手社員をどう指導したらいいのかというお悩みを、管理職研修の現場で数多く耳にしてきました。

本研修では、実際に受講される若手社員の方々には、「自分にメリットがある」と感じてもらえるテーマを掲げ、コミュニケーション力や主体性、打たれ強さを身に付けていけるように導きます。講師の一方的なレクチャーではなく、ワークやロールプレイを通じて体感的・実践的に学んでいただきます。

より良い職場づくりや日々の仕事を、上司や先輩にお膳立てしてもらうのを待つのではなく、自分にできることを探し、行動する。そんな「当事者意識」を醸成していきます。

* (株)リクルートマネジメントソリューションズ「2020 年新入社員意識調査」

<https://recruit-ms.co.jp/press/pressrelease/detail/0000000313/>

【内容】 ※各回 3 時間を想定したプログラムです (2 時間でも可)。

※1 回完結のプログラムもございます。

※オンラインでも対応可能です。

<1 回目>

テーマ：周り（お客様・社内）と上手くやっていくためのコミュニケーション

1. オリエンテーション

- 研修の目的の共有
- ルールの確認（主体的な参加、守秘義務など）
- 仕事はもちろん、今後の人生全般に役立つコミュニケーションの技術を学ぶ

2. 人間関係でつまづかないために

- 悩みの多くが人間関係
 - 「そんなつもりじゃなかったのに」と思ったときは？
 - 「自分に何ができるか？」を意識する
- 【ワーク】「コントロールできること・できないこと」を忘れない

3. 信頼関係を築くために、まず初めにすることとは？

- 「聴く」ことが生み出すもの
 - 「聴き上手」になるためのポイント
- 【ワーク】普段の会話と「傾聴」の違いを実感

4. 相手に話してもらうための「質問」

- 人は本能的に質問されたことに対して考える習性がある
- 「限定質問」の効果
- 「拡大質問」の効果

5. 「悩みの出口が見つかる」考え方

- 悩んでいる時にしてしまいがちなこと
- 「良い質問」を自分に投げかければ、「良い答え」が得られる
- 「過去否定質問」ではなく、「未来肯定質問」

6. まとめ Q&A

< 2回目 >

テーマ：自分の「やる気」スイッチを作る・自分の「打たれ強さ」を育てる

1. 前回の振り返り

- 前回学んだことの復習
- 職場で実践してみてどうだったか？

2. 「やる気」について考える

- 「やる気」とは何か？
 - 自分の「やる気スイッチ」を作る
- 【ワーク】やる気が出るのは、どんなとき？

3. 「叱られ上手」になるために

- 「怒り」はなぜ湧くのか？
- 感情に「良い」「悪い」はない
- 叱られ上手になるための3ステップ

4. 「打たれ強さ」を育てるために

- 感情が生まれるしくみ
 - 「事実」と「物のとらえ方」を切り分ける
 - 視点を変えてみる
- 【ワーク】パラダイムシフトのトレーニング

5. まとめ Q&A

※若手社員向けの研修は、「自分にとってメリットのあることが学べる」と思ってもらえるテーマ設定にしていますが、研修の中で自覚や当事者意識を引き出していきます。