

『コミュニケーションスキル研修』 研修会実施報告

日時 : 令和4年9月10日(土) 9:00~16:00

対象者 : ラダーⅢを目指す者

参加者数 : 対象者18名

目標 : 意思疎通能力や対人影響力の向上につながるコミュニケーション技術を学ぶ

<講師の紹介>

ソルナ・クリエイト株式会社

取締役 パーソナルコーチ

大川 郁子先生

資格 : 国際コーチング連盟マスター認定コーチ

ギャラップ社(米)認定ストレングスコーチ



<内容>



今回のコミュニケーションスキル研修では、コミュニケーションスキルやコーチングについて講義がありました。

コーチングとは、コーチとクライアントがパートナー関係を築き、クライアントの思考を刺激し、目標達成に向けて支援することであると学びました。

コーチングスキルでは、「ペーシング」や「承認」について実際にグループワークを行い、対話しながら実践しました。対話の中で自分自身を振り返る機会となり、自分が好んで使う承認と、相手が求める承認に違いがあることを気付くことができました。

相手のことを認め、考えや思いを引き出せるように対話できる環境を整え、実践した「ペーシング」や「承認」を日常で意識的に使うことでコミュニケーション技術の向上につながっていくことを学びました。

相手が安心できる関係を築き、対話の中で思考を整理しながら、自分の中にある答えに気付けるよう導くことが大切です。互いに安心し元気づけ合えるコミュニケーションを発揮できるよう研修での学びを活用して行ってほしいと思います。