

人と人の中には「心理的な距離」が存在しています。生きていくために欠くことができない人間関係では、「心の距離」への配慮は仕事やプライベートにおいて、最も基本的な作法です。

対人関係が苦手な人・苦手でない人でも、人に強くなるコツは「心の距離」を知ることから始まります。その積み重ねによって、対人関係にタフになり、より良い人間関係を構築していくことができるようになります。

この講座では、初対面の人、特に、就職活動における採用担当者や、就職後の職場の人と良好な関係を築いていくためのコミュニケーション技法を身に付けて行きます。



## プログラム

- ・心の距離を一瞬で近づける「魔法のあいさつ」
- ・対人関係での「感情セルフコントロール法」
- ・心の距離と「心をオープン」にする関係性
- ・心の距離を近づける「効果的な話しかけテクニック」
- ・心の距離を近づける「褒められ返し」「叱られ返し」「励まされ返し」
- ・「企業PR」企業の採用担当者から、自社の魅力を聞きます

※心理学、行動科学に基づいたプログラムです

## 効果期待できる

- ・対人関係に対する苦手意識が薄れる
- ・対人関係やコミュニケーションが楽になる
- ・短い時間で会話が弾むようになる
- ・他人に好印象を与えることができる
- ・自分から気楽に話しかけやすくなる
- ・EQ(心の知能指数)が高まる

### ■ EQとは

EQとはEmotional Intelligence Quotientの略で、「感情をうまく管理し、利用できる能力」を指し、ビジネスシーンにおいて必要となる対人コミュニケーションの基礎能力といわれています。いわゆる「頭のよさ」を指し示すIQ(知能指数)に比した概念。IQがおもに「知能」の発達速度を示すのに対して、EQは仕事への取り組み姿勢や人間関係への関心の度合いなどを感情という視点から測定する指数です。社会的に成功する者の多くは、感情を調整する能力に長けているとされていますが、EQでは問題処理能力や事務処理能力に加え、環境に適応する能力や仕事に対するモチベーションをコントロールする力など、知能を多面的にとらえたより実質的な判断基準として、企業の採用や人材育成などの判断材料となっています。



講師

**伊藤康夫氏**

米国CCE認定GCDF-Japan キャリアカウンセラー

16年間勤務していた大手総合人材サービス会社と様々な団体を通じ、のべ8,000名の職業相談にのる。職業支援、人生相談を実施。「Life(人生)」と「Work(仕事)」を「Happiness」に、をテーマにかかげ、セミナー活動、カウンセリング活動を中心に支援を展開中。