

# 若手社員 スキルアップセミナー

オンライン  
開催



## ビジネススキル × 心理学

対人関係・生産性向上のためのステートコントロール  
～お客様・取引先・社内で活かせるコミュニケーション手法～  
2020年、若手社員の6割がコミュニケーションに課題を感じていました。  
(雇用人材協会主催の研修に参加した若手社員へのアンケート調査結果)

**参加無料**  
1社複数名参加可

グループワークが  
なくても  
**満足度の高い  
研修**

**毎年好評  
申込50名超!**  
早めにお申込みください

日時

令和3年

**3月10日** (水)

9:30～16:30

実施方法

「ZOOM」を使用します。

※各社の場所（会議室等）からご参加いただけます。  
※新型コロナウイルス感染症の状況が改善した場合は、  
対面での実施に変更することがあります。  
※対面の場合の会場は、水戸市役所です。

費用

無料

対象

市内に本社または事業所を置く企業の  
若手社員（新入社員～5年目程度）

**30名**

※1社複数名の申込み可  
※定員を超えた場合は、オンラインのみの参加を受付けます。

フォームよりお申込みください

スマホからも  
申込み可能▼

申込  
期日

**3/5 (金) 18:00**

※定員になり次第〆切

※雇用人材協会ホームページからもフォームにアクセスできます。  
<https://forms.gle/p2FaAGyK2G8GBG5P9>



主催

水戸市

企画・運営



雇用人材協会

NPO法人雇用人材協会(水戸市三の丸1-7-41)

お問い合わせ

電話もしくはメールにて [受付時間] 平日/9:00～18:00

Tel: 029-300-1738

Mail: jimukyoku@koyou-jinzai.org

# ビジネススキル×心理学

対人関係・生産性向上のためのステートコントロール  
～お客様・取引先・社内で活かせるコミュニケーション手法～



2020年、若手社員の6割がコミュニケーションに課題を感じていました\*。  
コロナ禍では、コミュニケーションの発揮と質の向上が仕事の成果を高めます。

※雇用人材協会主催の研修に参加した若手社員へのアンケート調査結果

近年、NLP心理学において「ステートコントロール」が重要であることが言われています。

ステートとは「心の状態」のことを表す言葉です。仕事や対人関係のパフォーマンスは心の状態に大きく影響しています。過度のストレス・感情の不安定・自信の低下状態では、学んだことの実践や能力の発揮が困難になります。この状態をセルフコントロールできるようになることで、対人関係を良好にし、仕事の生産性が高まり、成果を出しやすくなります。研修で学んだことを現場で発揮することも、仕事への取り組み姿勢も同様です。研修では、ステートコントロールの重要性と方法について解説し、その上で、とるべきコミュニケーションの姿勢や手法を学んでいきます。

## プログラム内容

### 能力を最大化し パフォーマンスを高めるコツ



心の状態によって一番大きく影響を受けるのが生産性です。『悲しみ』『不安』『焦り』などネガティブなステートの状態にいると生産性は大きく落ちることになりますが、逆に『幸福感』『充実感』『高揚感』などポジティブな感情の時は生産性を大きく飛躍させます。ネガティブからポジティブに転換し、能力を最大化し生産性を高める実践的な方法について学びます。

### ストレスに負けない、 しなやかな心をつくる方法



ストレスに弱い傾向があるのは、脳の基本プログラムの使い方が間違っているのかもしれませんが！それを知らないと、過去の体験によって自動的に作用してしまうのが脳のプログラムです。そこで、心理学に基づいた脳の基本プログラムを知り、ストレスに負けないしなやかな心（レジリエンス力）を高める実践法を大公開します！

## 期待できる効果

- ・心の状態をより良い状態にキープできるようになる
- ・悩み・落ち込みからの回復力が高まる
- ・自ら気持ちを奮い立たせ、目標達成に向かって行動できるようになる
- ・悪い習慣を改め、良い習慣を作っていく行動ができるようになる
- ・より良い心の状態になることで、パフォーマンスが向上する
- ・対人コミュニケーションにおける苦手意識が減る
- ・周囲の人に対してより良い影響力を与えられるようになる

※プログラム内容は変更することがあります。

### 成長にブレーキをかける 心のメカニズム



人生に変化を起こしたいという確固たる信念がない限り、人間は同じ方法をいつまでも続けたいくなります。なぜ、これまでと同じ方法をとりたいのか？それは、人間の心にある心理メカニズムにあります。成長にブレーキ（変わらない）をかける心のメカニズムを知ること、効果的に自らを成長に導くことができます。

### 脳科学に基づいた言葉の使い方を 実践し、やる気を高めるコツ



心の状態（ネガティブ・ポジティブ）に影響を与えるのが『思考の中の言葉』です。思考の中の言葉を内部対話、セルフコミュニケーションといいます。脳科学に基づく、言葉の使い方を実践することで、やる気などポジティブな感情を自らつくれるようになります。

### より良い人間関係を築く ためのコミュニケーション



コミュニケーションの基本は「聴くこと」「話すこと」。あなたは日頃、話をしっかり聴けてますか？という問いに始まり、好かれる、そして信頼関係を形成する「アクティブリスニング」という聴き方について学びます。



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。