

# よりよい人間関係形成とコミュニケーションスキルを学ぶ心理学 チームリーダーのための交流分析/NLP 入門講座

## 講座の目的

1. 自分自身のコミュニケーションスタイルの現状に気づき自己理解を深める。
2. 人間の行動や思考過程を理解する。
3. 対人コミュニケーションで配慮するポイントを学ぶ。
4. よりよい人間関係形成のための効果的な手法を実践できるようになる。

1. 自分自身のコミュニケーションスタイルの現状に気づき自己理解を深める。
  - ・なぜいまコミュニケーションで悩む人が多いのか？
  - ・効果的なコミュニケーションとは？
  - ・エゴグラムからコミュニケーションの特徴を知る
  - ・コミュニケーションの自己課題と目標
2. 人間の行動や思考過程を理解する。
  - ・対人関係における基本的構え(自他肯定感)
  - ・視覚、聴覚、触運動感覚のチャンネル
3. 対人コミュニケーションで配慮するポイントを学ぶ。
  - ・コミュニケーションのパターン1 ～相補交流～
  - ・コミュニケーションのパターン2 ～交差交流～
  - ・コミュニケーションのパターン3 ～裏面交流～
  - ・非効果的な人間関係のパターン 相互依存
4. よりよい人間関係形成のために効果的な手法を実践できるようになる。
  - ・コミュニケーションを活性化するストローク
  - ・相手の心に触れる質問
  - ・相手の心を開く積極的傾聴
  - ・建設的で効果的なフィードバック
  - ・コミュニケーションロールプレイ