人材バンク“魅学”プログラム例記入書

登録者名（団体名）菊地美代子

プログラム名	良好な人間関係づくりのための思考とコミュニケーション 相手も自分も大切にする　よい聴き方・伝え方・捉え方
プログラムのねらい	人間のあらゆる悩みの根源は人間関係（対人関係）にあると言われます。対人の関係性に焦点を当て解決と予防によって健康で幸せな人生を送っていただく。

講座名・テーマ 学習分野等	学　習　内　容　等 （　具　体　的　に　）	時間数 (分・時間)	備　考 (備品等)
１．自他のちがい	ワークをおこない幅広く自他の違いを知り深めていく	60 分	筆記用具
２．基本の考え方	対人関係における自他ともに大切にする考え方を説く	60 分	筆記用具
３．よい聴き方	相手の話を傾聴する・受容する・共感するスキル	60 分	筆記用具
４．よい伝え方	自分の気持ちや考えを相手に誠実に伝える伝え方	60 分	筆記用具
５．よい捉え方	事例によりものごとや出来事のよい捉え方を学びます	60 分	筆記用具
６．習慣づけ	自分の癖を見直し良いコミュニケーションの習慣をつける練習	60 分	筆記用具