

# 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           | 1. よい人間関係づくりのための「気持ちの伝え方・聴き方・捉え方」<br>2. 円滑な組織運営はアサーティブ・コミュニケーションから生まれる！  |               |              |
| プログラムのねらい        | 目的：川口市の皆様に争いのない円滑でより良い人間関係を構築していただくこと<br>手法：アサーティブ・コミュニケーションのスキル アドラー心理学 |               |              |
| 講座名・テーマ<br>学習分野等 | 学 習 内 容 等<br>( 具 体 的 に )   | 時間数<br>(分・時間) | 備 考<br>(備品等) |
| 1-①講座の説明         | ガイダンスと講義 (理論)  | 10分           | 筆記用具         |
| 1-②自分を知る         | 自身の対人関係上の癖や習慣をテストで自覚する   | 10分           |              |
| 1-③例題で実践         | 組になり日常の自分の気持ちや要求を相手に伝える  | 10分           |              |
| 1-④話し合う          | 相互に体感した捉え方のちがいを認識する  | 20分           |              |
| 1-⑤講義            | 講義 (人はなぜ違うのか?) 遺伝・環境・感情心理学   | 15分           |              |
| 1-⑥例題で実践         | 自分と異なる相手の気持ちになる 共感性を高める  | 15分           |              |
| 1-⑦まとめ           | 共同体感覚とアサーティブ・コミュニケーション   | 10分           | 合計 90分       |
| 2. 団体向け          | あらゆる組織向けの講義と実践   |               |              |
| 2-①講座の説明         | ガイダンス  | 5分            |              |
| 2-②講義            | アサーティブ・コミュニケーションとは何か   | 20分           |              |
| 2-③講義            | 組織内での対人トラブル 事例の検討  | 20分           |              |
| 2-④実践            | ロールプレイング 組みになり交互に役を替える   | 20分           |              |
| 2-⑤話し合う          | 感想 体験してどう感じたか  | 20分           |              |
| 2-⑥まとめ           | アサーティブ・コミュニケーションのトレーニング法   | 5分            | 合計 90分       |
|                  |  |               |              |
|                  |  |               |              |
|                  |  |               |              |
|                  |  |               |              |