

研修のねらい

- 相手の心的状態を今まで以上に理解できるようになります。
- 相手の心的状態をより良い方向に導くことができるようになります。
- 相手との信頼関係を今まで以上に強くすることができるようになります。

横並び・模倣的な自治体改革の中にあって、自治体組織の内部に目を向けると職員は疲弊と不安から燃えることを忘れ、ヒトとヒトを結び付けていた何かが停止する気配を漂わせています。そのため、多くの自治体において、心的要因で長期休暇や退職する職員が増加しています。

「分かってもらえない」という相手に対する不満と、「こんなことは言えない」という自分に対する不満は、人間関係を複雑化させ、その解決を困難にします。

この研修では、カウンセリングについて、その考え方や技術を学ぶことにより、相手と自分の心的状態をより良い方向に導くことができるようになることをめざします。

※ 下記の内容は一例です。ご要望にあわせてカリキュラムをご提案いたします。

	1日目	2日目
午前	1. 今、なぜカウンセリングなのか 2. 職場の活性化と仲間意識の醸成 (1) 理解と共感性 (2) 心の安定と活性化 3. メンタルヘルスとカウンセリング 4. カウンセリングとは ◇ ロールプレイング ◇	7. 交流分析 (1) 自我状態の把握 (2) 自我状態の成立とその特徴 8. アサーション ◇ ロールプレイング ◇ 9. 対人行動の3分類 (1) アグレッシブ (2) ノン・アサーティブ (3) アサーティブ
午後	5. コミュニケーションの重要性 (1) 話すことの機能 (2) 聞くと聴くの違い 6. 積極的傾聴 (1) 聴くことの意義 (2) 積極的傾聴のスキル ◇ ロールプレイング ◇	10. 感情表現とアサーション (1) 感情は自分のもの (2) 非言語の要素 (3) 怒りとアサーション ◇ ロールプレイング ◇ 11. 人間関係の問題解決 (ケーススタディ) 12. まとめ