

「フォローアップ研修」計画表

テキスト：プリント使用

テ	マ	自分と周りの「気持ち」を理解して最高の成果を生み出す「感情マネジメント」		
目	的	1. 自分の言動のパターンを理解し、コントロールする力を身につける 2. 相手との適切な関係を生み出す対話技法を身につける		
目	標	基本的にゲームやグループ内の対話为中心です。自分の感情から発生する行動パターンを理解し、コントロールするためのポイント(勘どころ)を押さえていきます。		
対	象	R7年度の新入社員及び入社5年目までの若手社員		
会	場	魚沼市役所 3階 303・303会議室		
実	施	令和7年12月2日（火曜日）		
時	間	9：00～17：00（7時間）		
講	師	アステル・メグルラボ 小田芽実 氏		
訓練内容				
時限	時間	テーマ	講座内容	備 考
1	9：00 ～ 9：10	概論 全体オリエンテーション	進行について	開式
2	9：10 ～ 9：50	学科・実技 コミュニケーションとは	・コミュニケーションの課題 ・関係性を磨く前にすべきこと ・感情共有ゲーム	ワーク 講義
3	10：00 ～ 12：00	実技 セルフコントロールを学ぶ	・感情が引き起こす行動パターンを知る ・「やる気」を創り出す能力	ワーク
4	13：00 ～ 13：50	学科 コンフリクトマネジメント	・対立や衝突を前向きな関係に変えるコミュニケーション技法 ・Win-Winの関係構築	講義
5	14：00 ～ 15：30	学科・実技 演習①	事例検討① 時間に関する悩みを解決する対話術	ワーク 講義
6	15：40 ～ 16：30	学科・実技 演習②	事例検討② 上手に巻き込む対話術	ワーク 講義
7	16：30 ～ 17：00	修了オリエンテーション	・質疑応答 ・振り返りレポート作成 ・修了証書受領	閉会

※上記内容は、変更になる場合もあります。