



2日間の研修

AIMNEXT
Professional Training & Consulting

つながり・協働・影響力を生む コミュニケーションスキル研修

激しい議論の裏には、適切に理解してもらえていない・まだ聞き取れていない「ニーズ」がある

よくある課題

- 効果的なコミュニケーションは、話し上手な人や外向的な人だけのものなのか？
- 世代、役職、職場文化の違いに起因する相手の防衛的な反応を招くことなく、情報を明確に伝えるにはどうすればよいのか？
- 相手の視点を十分に理解し、Win-Winの解決策と信頼関係の強化につなげるにはどうすればよいのか？
- 対立を健全に乗り越え、上司・同僚・部下と前向きな関係を築くにはどうすればよいのか？

なぜ本研修が必要なのか？

つながるコミュニケーション パフォーマンス向上の鍵

効果的なコミュニケーションは情報伝達にとどまらない。率直な対話、円滑な連携、相互理解を生み、成果を高め続けるための重要な手段である。

- 感情をコントロールする
- オープン的に対話する
- 積極的に傾聴する
- 対立を効果的に解決する
- 協力して共通の目標を達成する

研修の狙い

- 理解する**
つながるコミュニケーションの概念と土台を理解し、自信をもって話せるようになる。
- 実践する**
分かりやすく明確に伝える。感情を認識して整え、共感をもって耳を傾け、効果的にフィードバックする。
- 応用する**
交渉、フィードバックの授受、承認・評価、対立のマネジメント、周囲への影響力の発揮を通じて、職場において効果的なコミュニケーションスキルを実践する。

対象者

- 一般社員
- チームリーダー
- 中級管理職

研修内容

1 つながるコミュニケーションの基礎

- 協力・つながりを妨げる5つのメッセージを見分ける
- 神経系の仕組みを知り、より効果的に伝える
 - ストレス時の3F反応 (Fight・Flight・Freeze)
 - 耐性の窓 (Window of Tolerance)
- 4つの要素 (感情・ニーズ・観察・提案) モデルを理解し、3つコミュニケーション方法 (自己理解・表現・傾聴) に応用する

2 コミュニケーションの基礎スキルと考え方

- 2.1. 自己理解
 - 感情のセルフコントロール：
 - 強い感情を自己調整し、冷静さを取り戻すためのステップ
 - 感情の四象限 - 感情を言語化するツール
 - ニーズの認識：
 - 意見の対立や相違の背景にある、根本的な動機を分析する
 - ニーズの輪とPLATOの原則 - 交渉への応用
- 2.2. 自分の考え・意見を伝える
 - 客観的な「観察」を通じて、対話の共通認識をつくる
 - 事実と、推測・思い込み・確証バイアスを区別する
 - 推論のはしご (Ladder of Inference) - 誤解が生じる仕組みを理解する
 - 効果的な「提案」を行う
 - 効果的な行動提案のための4つの基準
 - 提案・報告を行うための4ステップ構成
- 2.3. 傾聴する
 - 傾聴のレベル
 - 「ナラティブ・リスニング」の実践
 - Empathy Pokerカードで共感的傾聴の実践
 - 応答 (フィードバック) のスキル
 - 質問の仕方
 - 要約・承認の実践

3 考え方とスキルを実務に応用する

- Dance floor - 3つのコミュニケーションの選択 (自己理解・表現・傾聴) を柔軟に組み合わせる
- 3つの選択の応用場面：
 - 耳の痛い言葉や厳しい意見に対して、相手の意図を理解したうえで適切に回答する
 - 明確なフィードバックの授受
 - 相手を認める・承認する実践を通じて、良好な人間関係を築く
 - 意見の相違を建設的に変える (交渉・折衝・対立の解決など)

4 アクションプランの作成

- 職場におけるコミュニケーション上の難しい場面を特定する
- 実務への応用計画を立てる
- 研修後の実践を約束する

開催日程

9月 17日-18日	ホーチミン 木・金	T Floor, Nam Giao 1 Building, 261-263 Phan Xich Long, Cau Kieu Ward
9月 21日-22日	ハノイ 月・火	14 Floor, Hapro Building, 11B Cat Linh, O Cho Dua Ward

開催概要

- 言語：ベトナム語
- 受講料：5,800,000 VND/人
2日間の昼食込み (VAT別)
- お申込み特典
 - 2-4名でお申込み 5% 割引
 - 5名以上でお申込み 10% 割引
- 定員：ホーチミン28名/ハノイ30名 (定員になり次第、申込受付を終了致します。予めご了承下さい)
- 形式：対面で実施する
- 申込方法：添付の「Application form」をメールで送付する

講師

感情知性 (EQ) と思いやりのコミュニケーションの専門家

ホーチミン

Ms. N.V.Trang

- 戦略的リーダーシップ修士 (ブーキング工科大学/スウェーデン)
- 非暴力コミュニケーション (NVC) 国際トレーナー認定
- HUTECH大学・UMT大学で「感情教育」「ビジネス・コミュニケーション」を担当

ハノイ

Ms. N.N.Ha

- 経営学修士 (MBA)、心理学専攻
- 健全な人間関係の構築・つながりづくりの専門家
- 研修実績：FPT、ベトナム・スウェーデン大使館、サントリーベプシコ他

AIMNEXT
Professional Training & Consulting

(0)28 3995 8290
training-vn@aimnext.com
www.aimnext.com.vn

本社 (ホーチミン市) :
所在地 : T floor, Nam Giao Bldg. 1, 261-263 Phan Xich Long, Cau Kieu Ward
ハノイ駐在事務所 :
所在地 : 14 Floor, Sao Mai Building, No.19 Le Van Luong St., Thanh Xuan Ward