

## 今こそ、**こころと身体**の健康度アップのために

私たちが、健やかで心豊かな毎日を迎えるためには、心身ともに健康であることが大切になってきます。一人ひとりが主体的に自分らしい人生をおくるために、今、できることを共に考えてみましょう。

### 悩みや問題を誰もが必要なときに相談できる 風通しのよい組織風土の醸成を目指して

#### 現状の問題点

- ストレスチェック後の対応が必要
- 報告・連絡・相談がうまく機能していない
- 人員削減で余裕がなくなり人間関係が悪化
- 年功序列制度が機能しなくなり働き方が多様化

コミュニケーションの不足や行き違いによるもの、  
相手の立場に立って多角的に理解しようとする能力の  
不足

#### 具体的解決策

- コミュニケーション能力の向上
- 傾聴スキルの取得
- win-win な人間関係の構築
- 共感的理解の推進
- 自分「を」共有できる社内仲間づくり

リスニングパートナーとして  
スキルアップで解決できます

#### リスニングパートナーとは・・・

傾聴の基本的な理論を理解し、スキルを身に付け、さらに専門的な知識(健康・法律・人間関係・経済・ライフプラン・家庭)を活用し傾聴する方々を「リスニングパートナー(傾聴仲間)」と呼んでいます。

## 社内リスニングパートナー育成システム

### のご案内

特定非営利活動法人 働く人とその家族サポートセンター認定資格

## 組織向け リスニングパートナー《ベーシック》講座(3時間)

- ・6名以上で開講
- ・(お一人様)通常料金 6,600円 賛助会員料金 5,280円
- ・リスニングパートナー(積極的傾聴)の体験

#### 積極的傾聴・・・

傾聴とは、『相手の思考・感情・行動を歪めることなく  
ありのまま理解し、それを伝え返すこと』

	研修内容	時間
1	リスニングパートナーとは アイスブレイキング	0・2
2	相手の気持ちの理解 言葉の背景にある気持ちを聴く	1
3	リスナーデモンストレーション スタッフが「話し手」のデモンストレーション	0・5
4	リスナー演習 傾聴実習	1
5	振り返りとまとめ	0・3

《ベーシック》講座が終了したら、  
《アドバンス》講座が受講可能です！

裏面へ

## リスニングパートナー《アドバンス》講座(3時間)

ベーシックで学んだ傾聴の理論や演習を、実生活で実践し定着させるためのフォローアップ研修から、組織の“こころのバリアフリー”をめざした教育研修をオーダーメイドでご提供。

また、ストレスチェックのフォローアップ研修としてご活用ください。

	研修内容	時間
1	積極的傾聴のスキル・フォローアップ ベーシック講座で学んだ傾聴のスキル・フォローアップ研修	3
2	キャリア形成支援 キャリアの棚卸、プランニング	3
3	自己理解・自己啓発・自己実現 モチベーションアップ研修	3
4	良好な対人関係の構築をめざして コミュニケーション研修	3
5	マネジメント研修(テーマ下記より選択) 時間・怒り・人材・ストレス・メンタルヘルス	3

◆上記4;コミュニケーションと5;マネジメントの研修例を下記表にしました

### ●研修例

	研修内容	対象	時間
4	人間関係とコミュニケーション 上司・先輩・後輩・顧客との複雑な コミュニケーションについて	一般	3
5	アンガーマネジメント 「怒り」とパワハラの関係について	管理職	3

●研修料金については、無料でお見積りさせていただきます。

## もっと学びを深めたい方に

特定非営利活動法人働く人とその家族サポートセンター

## リスニングパートナー資格認定のしくみ

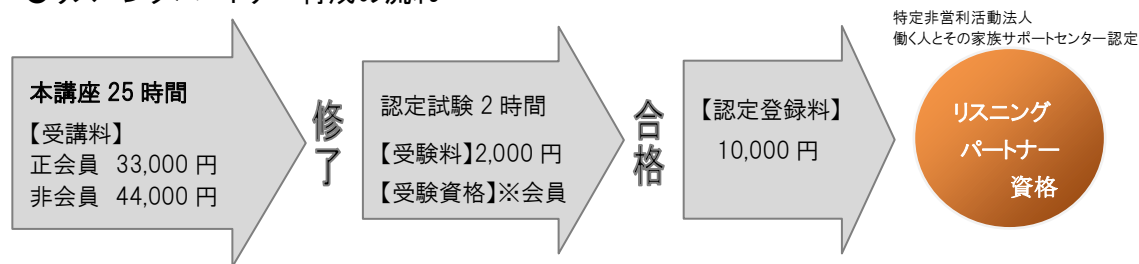
### リスニングパートナー育成

「人は存在するだけ、生きているだけで価値がある」という理念のもと、本人へ支持的、共感的に関わりながら、問題・課題を明確化し、「日常化した行動」に定着するまでの支援を行います。

### ●受講対象者

詳しくは、『特定非営利活動法人 働く人とその家族サポートセンター』ご案内をご覧ください。

### ●リスニングパートナー育成の流れ



※非会員で受講された方は、受講料の一部を入会金/年会費に振り替えさせていただきます。

### ●本講座(25時間)

※ステップアップ資格(リスニングリーダー・リスニングスーパーバイザー)もございます。詳しくは、上記の案内をご覧ください。  
※当講座は、特定非営利活動法人資格認定のための講座になります

	研修内容
1	当センターの活動 リスニングパートナーとは、傾聴の基本的態度3つの理解等、支持・共感について
2	リスニングパートナーのプロセスについて意識化・コンセンサス・支持的提言・アドバイス、確認・行動化促進
3	「プロセス」を意識したリスニング全体像 問題解決のための専門的領域
4	ロールプレイ
5	ロールプレイ