

静岡県立工科短期大学校沼津キャンパス

～ 部下育成の問題を解決! ～

上司と部下の コミュニケーションの基本

● 訓練期間

令和4年10月18日(火)・25日(火)
11月7日(月)
(訓練時間 13:15～16:30)

● 募集締切

令和4年9月26日(月)まで

● 受講料

1,100円 (テキスト代含む)

● 募集定員

10人

● 講座内容

- ① 職場ストレスから学ぶ『コーピング』
- ② 1番伝わる説明の順序
- ③ 1on1ミーティング

● 申込み方法

電子申請による申し込み
(インターネット受付)が便利です。
(FAX・持込による申し込みも可能です。)
https://s-kantan.jp/pref-shizuoka-u/offer/offerDetail_initDisplay.action?tempSeq=6510

● アクセス

静岡県立工科短期大学校
沼津キャンパス
沼津市大岡4044-24



お問い合わせ

静岡県立工科短期大学校沼津キャンパス

教務課

TEL : 055-925-1073

FAX : 055-925-1115



① 職場ストレスから学ぶ『コーピング』 ワーキングストレスに向き合う ストレスコントロール手法！

ストレスをコントロールすることで、ストレスの問題を解決する手法<コーピング>。「ストレスコーピング」とは、仕事や人間関係など様々な場面でストレスを感じたとき対処する方法です。ストレスの特性を理解し、コントロールする術を身につけて上手に利用することで、自分のストレス元ときちんと向き合い、ストレスを力にしていく手法を学びます。まずは、自分のストレスパターンを知りましょう。

〈こんな方におススメ〉

- ・ 職場ストレスでしんどい毎日を送っている
- ・ 些細なことでクヨクヨしたり腹を立ててイライラする
- ・ 自分のストレスを知って、もっと仕事を楽しいものにしたい

〈研修内容〉

- ・ ストレスはどうして生まれるのか
- ・ コーピングの基礎知識
- ・ 自分のストレスパターンを知る
- ・ 自分にあったコーピング手法

② 1 on 1 ミーティング 部下を育成し目標達成させるコミュニケーションツール！

1 on 1 とは、部下の目標管理や業務の進捗管理だけが目的ではなく、効果的に部下の成長を促す部下個人を中心としたミーティング方法です。今、業務の効率化が求められる中、上司と部下とのコミュニケーションは必須の世の中となっています。効率よく、かつ部下のモチベーションを上げながら部下育成をしていくマネジメントツールとして導入している企業が増えています。研修では、効果的に行うコツや、質を高める方法などを学んでいきます。

〈こんな方におススメ〉

- ・ 部下育成に悩んでいる管理職の方
- ・ 効果的なマネジメントツールを学びたい方
- ・ 部下とより円滑なコミュニケーションを図りたい方

〈研修内容〉

- ・ 1on1 とは何か？
- ・ 1on1 の基本的なやり方
- ・ 1on1 を効果的に行うには？

③ 1 番伝わる説明の順序 『すぐできる』コツを学ぼう！

説明力は万人に求められるスキルです。なぜ、あなたの説明はわかってもらえないのか。実はわかってもらう説明の黄金フォーマットがあるのです。「何をどの順番で話すか」を意識するだけで、結果・評価・印象が変わります。説明力を磨く思考習慣とトレーニング方法を知り、わかりやすく伝える説明力を身に付けましょう。

〈こんな方におススメ〉

- ・ 説明するのが苦手な方や得意でないと感じている方
- ・ 簡潔な説明の仕方や、説明の整理法を学びたい方
- ・ 上司や同僚、関係部署などに対してより円滑なコミュニケーションを図りたい方

〈研修内容〉

- ・ 説明が下手な人は、何が間違っているのか
- ・ わかりやすい説明の順番
- ・ 理解度が高まる！「相手の思考」を整理するコツ
- ・ 説明力を磨く 思考習慣&トレーニング