

＜ベーシックコース＞

ねらい：コミュニケーションに対する理解を深め、自分の特徴を知り、対人関係におけるコミュニケーション力を伸ばすことを試みる

*ベーシックコースを終えた方は＜アドバンスコース＞を受講できます

	全4回・各回の内容	プログラム構成
1	・自分や他者の特徴を知る ・体験学習を体験する	・カード型の問題解決実習 ・小講義
2	・コミュニケーションで起こっていること (コミュニケーション・プロセス)に気づく	・コミュニケーション実習① ・小講義
3	・自分のコミュニケーションの特徴を知る	・コミュニケーション実習② ・小講義
4	・自分のコミュニケーションを豊かにするヒントを考える (パーソナルレベル)	・まとめの実習 ・気づきや課題の話しあいとわかちあい

【参加者の声】

- コミュニケーションに不安や苦手意識を抱いていたが、それを細かくプロセスを踏んで体験・解説してくれたので、とてもわかりやすく、また身になった。
- 自分が学びたいと思っていたコミュニケーションスキルを、期待以上に教わることができました。
- 今までコミュニケーションを、「人との接し方」くらいにしか考えていなかったが、今回のワークショップを通し、奥が深いものだと再認識できた。
- 自分のコミュニケーションは一体どうなんだろうと日々思っていたので、少しでも知る、いいきっかけとなりました。少しずつ今日気付いた改善点から成長していきたいです。
- 一番よかったことは、自分はマイナス面としてとらえていたことが、他の人の視点から見るとプラスに思われていることを知る機会が得られたこと。また情報伝達における取捨選択の個人差に、非常に驚かされました。
- 自分が今まで全く知らなかった自身の特徴を、他者に言われたことで初めて知ることができたのは、大きな収穫でした。また日頃から気にしていた自分の弱点を、グループワークの中で、皆とわかち合うことで再認識でき、課題が明確となりました。
- 普段あまりワークショップに参加しようと考えていなかったが、今回参加してよかった。発言もそうだが自分で行動すれば自分にも周囲にも何かが起こるので、行動するのは大事だと思った。
- みんな一人一人と話ができて、さまざまな性格や特徴を持っている人と触れ合い、経験が増えたことが一番役に立つことです。