

マンツーマンでサポート♪

職場でも家庭でも活かせる

人間関係づくりとコミュニケーション

職場でも家庭でも大切なコミュニケーション、こんな悩みはありませんか？

「なぜか周囲の人とうまくいかない」

「自分の言いたいことがうまく言えず我慢してしまう」

「相手に合わせすぎて疲れてしまう」

「より良い人間関係を作りたい」 そんな方におすすめです♪

キャリアコンサルタントの有資格者が1対1でサポートします！

2025/

日程

1/29 (水)・2/12 (水)・2/26 (水)

※初回の日程は上記からお選びいただけます。

3回の受講で1コースとなります。2回目以降はご予定にあわせて調整いたします。

※上記の日程でご都合が悪い方はご相談ください。

時間

①13:30～14:15 ②14:30～15:15 ③15:30～16:15

※上記3枠からお選びいただけます。

内容

- 自分のものの見方や思考のクセに気づく
- 自分のコミュニケーションのタイプを知る
- 良好な人間関係づくりとコミュニケーションの方法について考える

対象

市内在住・在勤・在学または市内で就労希望の女性

* 豊田市女性しごとテラスをはじめてご利用の方は利用登録票をご記入いただけます。

場所

豊田市女性しごとテラス

(T-FACE A館9階 豊田市就労支援室内)

申込

2025/1/6(月)10:00から受付開始

予約フォーム（右記QRコード）もしくはお電話でお申し込みください。

*ご予約後にキャンセルされる場合は必ず事前にご連絡をお願いします。

申込は
こちらから



カウンセラーと1対1でじっくり取り組むワークです！ まずは自分の思考のクセや コミュニケーションのタイプに気づこう！

ワークシートを使って、自分の思考のクセやコミュニケーションのタイプを見つけしていきます。そのうえで、どうしたら良好な人間関係づくりやコミュニケーションができるかを、カウンセラーと一緒に考えていきます。

- 1日目：自分の思考のクセに気づく
- 2日目：コミュニケーションのタイプを知る
- 3日目：良好な人間関係づくりとコミュニケーションの方法について考える

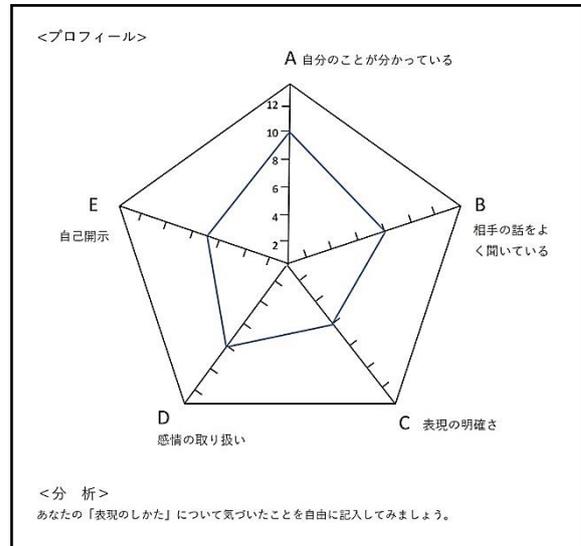


<取り組むワークの例（一部抜粋）>

② 聞き方・表現のしかたのクセを知ろう！
あなたの話の聞き方や表現のしかたにはどんなクセがあるのか考えてみましょう。

「聞き方・表現のしかた」検討表

No.	質問 ○：できる △：時々できる ×：できない	点数		
		○	△	×
1	自分が誰かに良い印象を持った時、その気持ちを表現できますか	○	1	4
2	自分の良いところを人に言うことができますか	○	1	4
3	自分がイライラしたり緊張したりしているとき、それを受け入れることができますか	○	1	4
4	見知らぬ人たちの会話を、気楽に入っていくことができますか	0	①	4
5	会話の輪の中から抜けたり、さよならを言ったりできますか	0	1	④
6	自分が知らないことやわからないことを人に聞くことができますか	0	1	④
7	人に助けを求めることができますか	0	1	④
8	人と違う意見だった時、それを表現することができますか	○	1	4
9	自分が間違っているとき、それを認めることができますか	○	1	4
10	人に対して適切に批判することができますか	0	1	④
11	人に褒められた時、素直に喜ぶことができますか	○	1	4
12	人から批判されたとき、冷静に受け止めることができますか	0	1	④
13	不当な要求に対してはきちんと拒むことができますか	○	1	4
14	長電話や長話で自分から切ることができますか	0	1	④



<お問い合わせ> 豊田市女性しごとテラス「カプチャーノ」

〒471-0026 豊田市若宮町1-57-1
T-FACE A館9階（豊田市就労支援室内）
TEL：0565-41-7555
H P：https://toyota-terrace.jp/



（お問い合わせ時間）10：00～18：00 定休日：火曜日、年末年始