

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」

「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！

日程

11/5(水) 11/19(水) 12/3(水)

時間

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

☆上記から初回の日程をお選びください。

時間は①～③の中からお選びいただけます。

☆3回で1コースとなります。2回目以降はご予約に合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。

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初めてご利用の方は利用登録票をご記入いただきます。

場所

豊田市女性しごとテラス

申込は
こちらから



申込

10月6日(月)午前10時から受付開始

セミナー予約フォーム(右記二次元バーコード)、もしくはお電話でお申込みください。

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回目：自分の思考のクセに気づく
- 2回目：コミュニケーションのタイプを知る
- 3回目：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



取り組むワークのイメージ

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	点 数		
		○：できる	△：時々できる	×：できない
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に、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	長電話や長談で自分から切ることができますか	○	1	4

<プロフィール>

A 自分のことが分かっている

B 相手の話をよく聞いている

C 表現の明確さ

D 感情の取り扱い

E 自己開示

<分 析>
あなたの「表現のしかた」について気づいたことを自由に記入してみましょう。

〈お問い合わせ〉

豊田市女性しごとテラス

豊田市若宮町1-57-1

T-FACE A館9階（豊田市就労支援室内）

☎0565-41-7555

（お問い合わせ時間）10:00～18:00

定休日：火曜日（土日祝日も開いています）

