


実施報告書

講座名	男性応援講座 男を磨くコミュニケーション講座 ～職場・家庭・就活・恋愛 素敵な関係づくりのために～
日時	平成29年2月22日(水) 午後6時30分～8時30分
場所	キラ☆とよた 情報交換室
参加/申込(人)	14人/16人
講師	白石 ゆみ さん (ラジオ・ラビート パーソナリティ: コーチング講師)
内容	<p>1 ニックネームで楽しすぎる自己紹介 [参加者自己紹介] ・あいさつ ・呼んでほしい呼び名 ・出身地 ・講座に参加した目的 ・伝えたい事、趣味、呼び名の由来 (← この三つのうち一つ以上選んで、紹介) ※ 以後、ニックネームで呼び合い、講座を進めました。</p> <p>2 幸せのコーチングスキル ☆初対面の相手に良い印象を持ってもらうためには 相手の存在を認めることが大切 [聴く] ・聴 ⇒ 耳 + 目 (四を横にする) + 心 聴くとは、耳と目と心で聴くこと</p>  <p>[ペーシング] ・視覚的 (姿勢、仕草)、聴覚的 (トーン、速さ)、 感覚的 (呼吸、リズム) など相手に合わせること ・会話によるペーシング (言葉、気持) 相手の話に対してペーシングとその逆のディスペーシングの会話例を考え、理解を深めました。</p> <p>[短所を長所に変換する] ・一般的に短所と呼ばれるような事柄でも長所に変換し、相手を褒めることができることを実例で学びました。 (例) だらしない ⇒ 細かいことにこだわらない、くよくよしない 暗い ⇒ 物事を深く考える、落ち着いている 気が短い ⇒ 反応が早い、回転・切り替えが早い</p> <p>3 力強い僕の宣言 ・講座を受ける前に時間を戻し、講座を受けにきた理由や講座を受けた結果を交えて、以下のフォームにあてはめ、一人ひとり「なりたい」ではなく「なりました」と宣言しました。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">_____ で _____ な自分だから _____ を使って _____ なりました！！</p> </div>
受講生の声	<ul style="list-style-type: none"> ・会話するなかでの技法があって、それがなぜよいのかが説明してもらえたことがよかった。 ・短所を長所に変換してほめることができるようになれば、すごく良い人間関係が築けると感じた。 ・ペーシングはあまり聞いたことがなく、今後活用してみようと思う内容だった。 ・話を聴くというテクニックが具体的で良かったと思う。
担当者所感	<p>講師の御経験に基づいた講義やワークは、わかりやすく、参加者もそれぞれ明確な目的を持って参加しており、ワークに関して意欲的に取り組んでいた。講師の方がニックネームで呼びかけることなどもあり、実に楽しい雰囲気でした。</p> <p>講座名にあるとおり、様々なシチュエーションにも配慮した内容であったので、満足度の高い講座となりました。</p>