

職場の人間関係・セルフケアに活かせるエゴグラム研修

(研修時間目安：4時間)

簡易版のストレスチェック、ストレスの仕組みの確認、リラクゼーション法など、一般的なセルフケアだけでは一向にストレスを成長につなげることはできません。多くの働く人にとって、ストレス要因になっているのが、職場の人間関係です。職場内の人間関係、取引先との人間関係、お客様との人間関係で悩み、どうしたらいいのかわからずメンタルヘルス不調につながります。

「相手の立場にたて」「お客さまには誠実に接しろ」「上司と上手に付き合い」とアドバイスをしても、「ではどうすればいいのか」とわからないものです。職場の人間関係における自分の傾向を可視化し、取り組みを明確にするのがエゴグラムを使った研修です。職場の人間関係をストレスではなく、モチベーションにつなげられれば、生産性の向上にもつながります。

一般的なセルフケアの内容を研修に加えることもできますので、ご相談ください。

※内容・時間はご相談しながら貴社独自のカリキュラムを作成します。

【研修の効果】

①自分のコミュニケーションパターンを知り、強みを活かし課題を改善することができます。

②エゴグラムを使い相手の特徴を理解し、苦手な人を減らすことができます。

③自己重要感の大切さを理解し、モチベーションを高めることができます。

⇒結果として働く人のやる気強化・職場活性化・生産性向上・離職防止につなげることができます。

時間	目次～ねらい～	内容
10分	1.導入	講師自己紹介・研修の目的・アイスブレイク
90分	2.自分のコミュニケーションパターンの理解と改善 ・エゴグラムを使って自分の特徴を知り、自分も他人も尊重できるようにする ・エゴグラムを知ることによって他人のタイプ合わせた関わり方を学ぶことができる	●エゴグラム ※ワーク (東大式エゴグラムの場合は別途料金) ●エゴグラムとは ⇒5つの自我の使い方を変えればコミュニケーションが上手くいくことを知ってもらい、興味を持ってもらいます。 ●タイプ別特徴と注意ポイント ・自己中心型、均等型、自他否定型、思い先行型 ボランティア型、自他尊重型、ドライ型等 ●映像で見るタイプ別特徴 ●他人からみた私の特徴 ※ワーク ・ジョハリの窓（開放の窓を広げる必要性） ・お互いの自我の印象をフィードバック ⇒他人からの印象に気づいてもらいます。
60分	3.タイプ別関わり方の見直し ・エゴグラムを活かしたタイプ別の関わり方を検討する	●相手の特徴別関わり方 ※ワーク ●タイプに合わせた伝え方 ※ワーク ・Iメッセージで効果的に伝えたいことを伝えられる ●自他尊重のコミュニケーションを目指すための自己改善プログラム ※グループワーク
50分	4.自己重要感を高める2つのスキル ・コミュニケーションを積極的	●自分の課題を長所に変える“リフレーミング” ※ワーク ●マズローの欲求階層説

	<p>に取るためにはエネルギー（資源）を蓄える必要があることを理解する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分を大事にする体験をすると、他人を大事にする必要性を感じられる 	<ul style="list-style-type: none"> ●自己重要感を高める “OKメッセージ” ※ワーク ・自分にOKメッセージを送り、他者からOKメッセージをもらう ・他者にOKメッセージを送りストレスない関係づくりになる
10分	<p>5.まとめ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●まとめ（ストレスは人生のスパイス・長期的キャリアのスパイラルイメージ図） ⇒今を長期的ビジョンの一時として捉えられます。
		<ul style="list-style-type: none"> ●質疑

※上記に休憩（10分×2）が入ります。