

対人スキルを伸ばす交流分析入門講座

「だから自分は（あの人は）こうなのか…」がわかる！

「心の仕組み」を知って、対人スキルを向上させよう！

「なぜかあの人と話をするといつもイライラ」

「人を叱る（褒める）のはどうも苦手」…

これら対人場面での“うまくいかなさ”の理由を交流分析は解き明かします。

よりよい人間関係を築くために、「心の仕組み」を学んで納得するところから始めましょう！



講座名	講座日数	PDU		
対人スキルを伸ばす交流分析入門講座	1日	7PDU	Technical	0
			Leadership	6
			Business and Strategic	1

概要	交流分析の考え方を学び、自己理解の促進と、コミュニケーションの仕組みについて心理的な視点から理解を深めます。また交流分析の視点から、コミュニケーションスキル向上を図ります。
講座の特長	<ul style="list-style-type: none"> 幅広い交流分析の中で、ビジネス上の対人関係に役立つ内容を厳選 エゴグラムテストによるパーソナリティ理解 受講者同士でのロールプレイなどの豊富な演習
達成目標	<ul style="list-style-type: none"> 交流分析の視点による、心の仕組みの理解 自己理解の促進と、成長のための行動立案 日頃のコミュニケーションを改善するヒントの習得
講座スタイル	午前：ディスカッションを交えた講義中心 / 午後：演習中心
お勧めの方	<ul style="list-style-type: none"> 自分の対人スキルの得意不得意を知り、底上げを図りたい方 人の心の仕組みやコミュニケーションについて、心理学的な理解を深めたい方 コミュニケーションスキル向上を通じて、自他のパフォーマンスを向上させたい方

【対人スキルを伸ばす交流分析入門講座】カリキュラム概要

午前	午後
<p>Part 1. 交流分析の理論を学ぶ</p> <p>1. 心の成り立ちと機能を知る（構造分析） 人間の心の成り立ちと5つ機能(CP/NP/A/FC/AC)について学びます。</p> <p>2. エゴグラムテスト エゴグラムを用いて、自分のエネルギー配分（得意・不得意傾向）を把握します。</p> <p>3. 交流パターン分析 自分と他者の間で行われるやりとりの、心理的な構造を理解し、コミュニケーション不和場面で何が起きているのか分析する視点を学びます。</p>	<p>Part2. 対人スキル向上トレーニング</p> <p>1. NP力向上トレーニング：傾聴 話し手の気持ちを尊重し、話をきちんと受け入れる傾聴のトレーニングをします。</p> <p>2. A力向上トレーニング：アサーション 自分の主張を適切に伝えるアサーションの練習をします。</p> <p>3. FC力向上トレーニング：ストローク 自他の良いところを認めて口に出すストロークの練習をします。</p>

受講生の声

- エゴグラムを意識することで今までの自分の感情がどこから生まれてきたのか理解できた。自分と他人は違うと受け入れることもできそうと感じた。
- 自分で自分をコントロールする事や、分析する事を知る事ができて良かったです。
- 思い当たる節が多々あり理解もしやすかった。
- 自分を見つめ直す機会をもらった。わかりやすく、入り込みやすかった。
- 今までは「P」から言葉を発していたが、今後は立場を考え、できるだけ「A」で話す事を心がけたい。
- 日常のコミュニケーションの中で意識したことのないことだったが、交流分析の視点から詳細に分析することができ非常にわかりやすかった。