

新入社員・若手社員向け

# フォローアップ コミュニケーション講座

以前「新入社員研修」を受講した新入社員、入社3年以内の若手社員 大歓迎！！

新年度がスタートしてから半年がたち、様々な経験を積み重ねて来た新入社員、若手社員の皆さん！心が疲れてきたり、不安に感じていることはありませんか？

この講座では、そんな時に気持ちをリセットし、コミュニケーションスキルを高めることで、自信を持って仕事に取り組めるよう、さらなる成長を目指します。

自己基盤を強化するための自分を知るワークに焦点を当てるなど、座学ではなくワーク中心のセミナーで、以前「新入社員研修」を受講した新入社員の方々はもちろん、入社3年以内の若手社員の方も大歓迎です。ぜひ受講して自信を磨き上げてみませんか！

日時：2025年10月7日(火) 10:00～16:00

(昼休憩1時間。昼食は各自お取りください)

会場：東京エレクトロンホール宮城 4階 401中会議室

(〒980-0803 仙台市青葉区国分町 3-3-7 TEL:022-225-8641)

受講料：【会員1名】2,000円

【一般1名】8,000円

税込・テキスト代含む  
当日受付にて



問合先：公益社団法人仙台南法人会

〒982-0014 仙台市太白区大野田 2-1-48(レジデンス王ノ壇 202)

TEL 022-246-3614 E-mail info@minamiho.com

QRコードもしくは  
FAXにてお申込み  
お願いします。

あ べ ゆ き  
講師：阿部 侑生 氏

コーチング研修会社 ドリームフィールド 代表  
一般社団法人ひとのあいだ 代表理事

仙台市生まれ。東北学院大学卒業。フリーアナウンサーとして独立後、ミヤギテレビの情報番組「OH! バンデス」レギュラー出演やラジオのパーソナリティとして活躍。その後 2005 年にビジネスコーチとして独立。相手も自分も笑顔になるコミュニケーション研修を全国各地で実施。一方で子どもや学生に対してもコーチング講座を行い、自己肯定感の高い子供を増やし、夢の実現をサポートすることをライフワークとしている。

セミナー参加申込書

仙台南法人会 あて

FAX. 022-246-4520

	区分	会員	一般
事業所名	住所		
受講者名	TEL		
受講者名	FAX		

※ご記入いただいた情報は、法人会からの各種連絡・情報提供に利用するほか、参加者の実態調査・分析のために利用することがあります。また、セミナー時に撮影した写真を当会会報「せんだい美名実」・ホームページにおいて公開する場合があります。

## 【 主 な 内 容 】

### ・笑顔でサポートできる自分であるために ～自己基盤の整え方～

人間関係を円滑にするためには、「ご機嫌な自分であること」が重要です。  
メンタルを整える具体的な方法を学びましょう。

### ・安心して話してもらえる人になるために

#### ～知っておきたいコミュニケーションの基本～

安心感や信頼関係(ラポール)を築くために役立つ「コーチング」の  
コミュニケーションスキルについて学びます。



### ・傾聴トレーニング 相手の心に寄り添う聴き方

傾聴トレーニングを通して、相手の心に寄り添う聴き方によってどのような効果が  
生まれるかを体験します。

お互いにフィードバックし合うことで、多くの気づきを得て共に成長していきましょう。

### ・「ほめる」と「みとめる」の違い！

相手の心に届くメッセージの伝え方について学びましょう。

### ・自分の強みを見つけるワーク

### ・相手のタイプに合わせた関わり方について（タイプ分け）

### ・5秒で怒りを鎮める！？

#### 感情のコントロール法「UPSET」について



※ワークの有無など状況によって内容が一部変更になることがございますので、  
ご了承ください。