

集合研修一覧



	講座内容	適応するお悩み	内容
心理学	交流分析	自己理解の不足 人間関係が悪い	エゴグラム性格分析 ストローク法
	認知療法	心の問題を書けている 落ち込みやすい	認知療法の基礎 考えの歪みを治す
	行動療法	消極的 行動力がない 逃げ癖がある	不安階層表の作成 フロー心理学
	マインドフルネス療法	感情のコントロール力がない	集中力を高めるエクササイズ 冷静になる技術
	アンガーマネジメント	イライラしやすい 口調が強い	冷静になる技術 深呼吸法 期待値下げ法
	アドラー心理学	劣等感が強い 自己肯定感が低い	劣等感をエネルギーに変える

人間関係	傾聴の基礎（1）	傾聴力がない 返し方がわからない	感情の受け止め 言い換えて返す練習
	傾聴の基礎（2）	傾聴力がない 褒め方が淡泊	誉め上手になる 語彙を増やす
	傾聴の基礎（3）	傾聴力がない 質問が思い浮かばない	質問力をつける 感情質問法
	傾聴の基礎（4）	傾聴力がない 共感力の不足	共感の基礎 カウンセリング法
	発話の基礎（1）	自己開示が苦手 話題を提供できない	話題の作成 話す練習 5W発話
	発話の基礎（2）	話がすぐ終わる 雑談ができない	感情的な話をするスキルを獲得
	アサーション	人間関係でストレスをためやすい	主張練習 アイメッセージ法
	アサーション	人間関係でストレスをためやすい	DESC法 意見を表明練習

社会人基礎

論理的に話す	話がわかりにくい 根拠がない	論理の基礎構造 結論先行で話す練習
プレゼンカ（１）	説得力がない 説明に魅力がない	プレゼン練習 両面提示 FTD法
プレゼンカ（２）	説得力がない 説明に魅力がない	プレゼン練習 精査可能性理論
企画の基礎	企画力がない 発想ができない	問題解決型企画の発想練習
ディスカッションの基礎	会議で発言ができない	建設的な議論の基礎 YBY法
ファシリテーションの基礎	ミーティングの効率が悪い	アジェンダ作成 ブレスト 促進技術
リーダーシップ論	リーダーシップの知識がない	PM理論 状況適合理論



実施主体 株式会社ダイレクトコミュニケーション
 責任者 公認心理師川島達史