

あなた史上最高のコミュニケーション力を手にする

～振り回されない自分軸と信頼を育む～

カリキュラム

1. セルフ・コミュニケーション

最高のパフォーマンスと「いい気分」を引き出す

2. 対人コミュニケーション

苦手な人でさえ面白い・なぜか自然に上手にいく

概 要

人の悩みの90%以上は、人間関係の悩みから生まれると言われています。
上手な対人コミュニケーションには、まず、自分本来の輝きに気づくことが重要。
本セミナーでは、本来の自分自身と一致する「セルフ・マッチ」でセルフ・コミュニケーション力をアップし、気分をリフレッシュする手法やネガティブな感情を手放すクリアリングの方法などを習得し、職場で「あなたがいるだけでいい」と言われる存在になるための能力を養います。

研修情報

- 日 程： 令和8年11月13日(金)【午後】
- 対象者： 受講を希望する職員
- 形 式： グループ
- 研修室： 35研修室

時間割

講 師

1 日 目	12:30 ～ 12:40	オリエンテーション	トーク心理クリエイター 桑名 涼子 氏 プロフィール 本来の自分自身と一致する「セルフ・マッチ」をテーマに、キャスター、パーソナリティー、ナレーター、など、「言葉」を軸にした活動を行い、「人のしゃべり方とメンタルの関係」を探究。 声紋個性分析・音声感情測定器なども駆使して、「トーク心理学」の分野を確立され、オリジナルメソッド「桑名涼子のしゃべリング8」を考案。 このメソッドは、自分を知り、個々の魅力や能力を引き出すツールとして、数多くの企業や経営者に活用されており、受講者数は3万人を超える。
	12:40 ～ 16:40	講義	
	16:40 ～ 16:45	事務連絡・アンケート	

あなた史上最高の コミュニケーション力を 手にする

～振り回されない自分軸と信頼を育む～

日時 2026.11.13 金
12:30～16:45

定員 54名 負担金 無料

お申し込み方法

研修担当課を通じてお申し込み下さい

こんな人にオススメ

- 職場内外でのコミュニケーションに不安を感じている方
- 会話の中でなかなか自分に自信が持てない方
- トーク力にさらに磨きをかけたい方など

☆ 喋りを通して本来の自分自身
「セルフ・マッチ」を体感したい方 ☆



最高のパフォーマンスと
「いい気分」を引き出す

セルフ・コミュニケーション

脳の仕組みを理解し、自分の
思考や感情のクセに気づくことで、
ブレない自分軸を育てます。



苦手な人でさえ面白い・
なぜか自然に上手いく

対人コミュニケーション

相手の心を開き、信頼関係を深める
聴き方・伝え方のポイントを
実践的に学びます。



講師

トーク心理クリエイター
桑名 涼子氏

本来の自分自身と一致する「セルフ・マッチ」を
テーマに、キャスター、パーソナリティー、ナレーター、
など、「言葉」を軸にした活動を行い、「人のしゃべり方
とメンタルの関係」を探求。

声紋個性分析・音声感情測定器なども駆使して、
「トーク心理学」の分野を確立され、オリジナルメソッド
「桑名涼子のしゃべリング8」を考案。

このメソッドは、自分を知り、個々の魅力や能力を引き出す
ツールとして、数多くの企業や経営者に活用されており、
受講者数は3万人を超える。

〈お問い合わせ〉

TEL : 092-504-0551

mail : shioji-kari@ctv-kenshu-fukuoka.jp



福岡県市町村職員研修所

Municipal Officer's Training Center Of Fukuoka Prefecture