令和8年度　選択研修　　【日程表】

# 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・なぜか自然に上手くいく

### 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

| | | |
|---|---|---|
| 1日目 | 12:30 ～ 12:40 | オリエンテーション |
| | 12:40 ～ 16:40 | 講義 |
| | 16:40 ～ 16:45 | 事務連絡・アンケート |

### 講　師

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。