

## 「働きやすい職場を構築するコミュニケーション」研修会

## ★研修の狙い

働きやすい職場づくりの基本は、信頼と対話から始まります。

本研修では、現場で役立つコミュニケーション技法として注目される「Iメッセージ」、感情の扱い方、怒りのメカニズムを学び、日常に取り入れやすい形で整理します。

また、参加者同士が職場の課題を持ち寄り、対話を通して気づきを深める時間もあります。

コミュニケーションを見直し、働きやすい職場づくりに役立つ視点を得たい方におすすめの研修です。

## 1 研修会 開催日時・会場及び講師

開催日時	研修会場	担当講師
令和8年2月12日(木) 14:00~16:00	山形ビッグウィング 4階 401会議室 【山形市平久保 100】	Present Time 代表 塩野 貴美 氏

## 〈講師紹介〉

山形県初の女性コーチとして活動開始。

現在は、企業・団体を対象にコーチングやコミュニケーションをテーマとした研修を実施している。

自身がパニック障害を克服した経験を基盤に、コーチングとカウンセリングの技術を用いて前向きな思考と対話力の向上を支援している。

メンタルヘルス・マネジメント検定Ⅲ種（セルフケアコース）合格者として、心の健康を踏まえたコミュニケーションの重要性を伝えている。

## 2 研修内容等（ポイント）

研修内容 (予定)	① コミュニケーションの基本 ② Iメッセージとは何か ③ 怒りのメカニズム理解 ④ リラックスとセルフケア ⑤ 職場課題ディスカッション
--------------	---

## 3 定員等 先着 30 名です。

## 4 受講申し込み

当センターHP ([URL:https://www.yamagatas.johas.go.jp/](https://www.yamagatas.johas.go.jp/)) の申し込みフォームよりお申し込みください。受講申し込みの方には、受付完了後、受講票をメールにて送信いたします。開催日3日前でも届かない場合やご不明な点がございましたら、お手数ですが当センターまでご連絡ください。

〈主催〉 山形産業保健総合支援センター

## ● お申込み先・お問い合わせ先

独立行政法人労働者健康安全機構 山形産業保健総合支援センター

〒990-0047 山形市旅籠町 3-1-4 食糧会館4階

電話:023-624-5188 FAX:023-624-5250

E-Mail:sanpo06-kenkou@yamagatas.johas.go.jp

URL : <https://www.yamagatas.johas.go.jp/>

## ● 産業保健に関する窓口相談、実地相談も行っておりますので、ぜひご利用ください。

