



人間関係セミナー

～対人関係力&コミュニケーション力の向上～

オンライン研修可能
(ZOOM利用)
ご相談ください。

■対人関係やコミュニケーションが苦手な人が多く、ミス・コミュニケーションや連携の悪さによるサービスの低下が問題と
なっています。特に技術者チームでは品質・納期の問題が発生しがちで、採算割れや信頼を失う重大な問題になります。

■このセミナーは、世界屈指の人間学“エニアグラム”(裏面参照)を活用し、苦手になっている心理的な原因を自己認識する
ことで、自ら解決に取り組む姿勢を持てるようになります。単に話し方や接し方を学ぶだけではなく、内面的な成長をベ
ースにしていますので永く役立ちます。また、自分と他人の本質的な違いが分かり、対人ストレスが減ってモチベーション向上
やメンタル問題の防止につながります。

よくある人間関係・コミュニケーションの問題

言っただよ!

なんでも言って来
いよ!

これでなんとか
やってよ!

何でもっと早くで
きないのか!

人間
関係
の
溝

聞いていません!

(言えたら苦勞し
ないよ!)

(またかよ。最初か
ら言ってよ!)

(分かってないな～
苦手な人だなあ)

- ▶言っただよなのに伝わっていない。
- ▶言うべきことを言えない。
- ▶相手の気持ちが分からない。
- ▶苦手な人とは仕事をしたくない。
- ▶風通しが悪く、問題対処が遅れる。
- ▶情報共有ができず、総合力が出せない。

解決が難しい
慢性化した問題

プログラム

オープニング

第1部 自分を知る

- ・世界的人間学“エニアグラム”とは
- ・自分の性格タイプを知る
- ・長所・短所・行動傾向を生む潜在心理
- ・演習:なぜ関係が悪くなるのか

第2部 自分を成長させる

- ・人間的成長セオリーとは
- ・言えない理由、聴けない理由
- ・演習:対人関係力を高めるには

第3部 関係を良くする

- ・なぜ対人ストレスを感じるのか
- ・関係が悪くなる要因
- ・人間関係を良くするヒント
- ・演習:相互理解の対話方法

まとめ

(プログラムは事情により変更されます)

7
時
間

セミナーのねらい&効果

■ねらい

- ▶自分の長所・短所・行動傾向の根っ子を知る。
- ▶自分と他人の本質的な違いを知る。
- ▶発言力・傾聴力を高めるポイントをつかむ。
- ▶関係を深める対話方法を学ぶ。
- ▶風通しを良くして情報共有を進める。
- ▶対人ストレスを減らしメンタル問題を防ぐ。

■効果

- ▶エニアグラムが対人問題を生む潜在心理を明らかにします。
- ▶話し方ではなく、話せない心理に気づきます。
- ▶聴き方ではなく、しっかり聴けない心理に気づきます。
- ▶関係が悪くなる理由、良くする方策が分かります。
- ▶苦手な相手を受け入れる心の余裕が生まれます。
- ▶人間的に成長する方向が分かります。

実際の効果事例

効果事例1

私はいつも会議では、「自分の意見は大したことがない」と思っただま
っている方でした。それは自分を軽く見てしまう心理と緊張を嫌う心理が
無意識に働いているからだとして、思い切って疑問点を主張しました。
皆が気づいてくれて、思っていた以上に会議が引き締まって自信が湧い
てきました。

SE(28才)

効果事例2

指示通りに動いてくれない非効率な部下にイライラする毎日でしたが、
成果を早く欲しがると心理が部下の気持ちを聴けなくしていたことに気
づかされました。部下の気持ちをその都度確認するようにしたら、部
下の動きが主体的になって、結果的に効率が上がってきました。

営業課長(38才)

研修対象 : 一般社員～管理職

人間関係・コミュニケーションを良くしたい人、
チームワーク・連携力を高めたい管理職

定員 : 15名(最少開催人数 5名)

研修期間 : 7時間

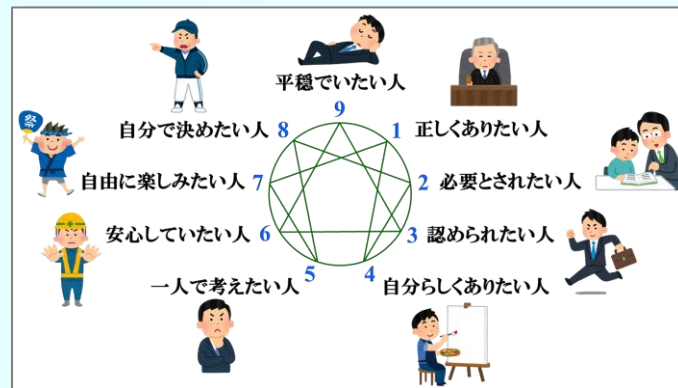


講師 髭 彰 株式会社CAP総研 代表取締役

元伊藤忠テクノソリューションズ勤務、SEから人材開発センター長を歴任、2001
年より現職。行動変容理論『人間的成長セオリー』、相互成長対話技法、組織強化
ミーティング技法、組織活性化調査システム、マネジメント才能多面調査システム
などの開発者。行動変革研修、組織活性化コンサルティング、講演、執筆など、エ
ニアグラムをビジネス界に普及する第一人者として活躍中。著書に『できる上司の
部下を動かす行動習慣』(明日香出版)がある。

エニアグラムとは

- ・エニアグラムは『人間は9つの本質を持つ』とする理論。
- ・2000年以上の歴史があり、スタンフォード大学を中心に研究が進められ、現代の心理学と融合して発展してきた。
- ・『世界で最も優れた人間類型論』と評され(米国タイム誌)、多く大学の履修科目にもなっている。
- ・どの分類方法よりも深く潜在心理を解明しているため応用範囲は非常に広く、映画・ドラマ・小説のキャラクター設定に、学校での指導やカウンセリングにも使われている。
- ・トヨタ、IBM、Googleなど、多くの企業で社員教育に活用され、国内ではソニーが最初に導入した。



9つの性格(実際には108のタイプがある)
性格タイプの名称やキャラクターはCAP総研のオリジナル。

エニアグラムは人間性の問題に答えをくれる

人間性(性格・価値観・行動パターン)は容易に改善できない問題であり、人材育成や組織開発の盲点となるが、エニアグラムはこの問題に答をくれる。

◆エニアグラムは人間性の元(潜在心理)を解明しているから…

- ➡性格や行動パターンの根元が分り自己認識が深まる。
- ➡人間的に成長する具体的な方法をタイプごとに教えてくれる。
- ➡潜在心理にアプローチするから変わることができる。
- ➡互いの違いを深く理解するから対人ストレスが減る。

実践すれば

- ◆性格に左右されない適切な判断ができる。(判断力、状況対応力)
- ◆弱点をカバーできて人間的な幅ができる。(自己成長力)
- ◆相互理解が深まり人間関係がスムーズになる。(協働力、対人関係力)
- ◆1on1ミーティングがより有意義なものになる。(連携力、情報共有力)
- ◆弱みを自然に開示できるから心理的安全性が高まる。(働きやすい環境)

有意識
性格や行動パターン

無意識
根元的欲求
根元的恐れ
囚われ
素晴らしい資質

エニアグラムは単なる性格分類ではなく、無意識の潜在心理が性格や行動パターンの根元となっていることを解明している。

若手社員の対人ストレスを軽減できる

性格タイプ	対人ストレスを感じ、関係が悪化するケース
タイプ1 正しくありたい人	自分の基準で自他を責める人であり、批判したい怒りを抑えることでストレスを溜める
タイプ2 必要とされたい人	親切で世話焼きな人であり、少しでも疎遠にされるとストレスを感じる
タイプ3 認められたい人	周囲から成功者として評価されたい人であり、自分の価値を認めてくれないとストレスになる
タイプ4 自分らしくありたい人	自分らしさにこだわる人であり、自分の存在が理解されず過小評価されるとストレスを感じる
タイプ5 一人で考えたい人	一人で分析的に考え込む人であり、先が見えない状況で判断を迫られるとストレスになる
タイプ6 安心していたい人	無難な道を選ぼうとする人であり、信頼が得られず責任を背負わされるとストレスを溜める
タイプ7 自由に楽しみたい人	自由と楽しさを追い求める人であり、単調で自由のない状態におかれるとストレスになる
タイプ8 自分で決めたい人	何でも自分で決めたがる人であり、はっきりしない人に対してストレスを感じる
タイプ9 平穏でありたい人	平和で穏やかに生きたい人であり、競争したり自己主張を迫られるとストレスになる

研修料金の概算(税別)

一社研修

公開コース

受講者15名で約50万円

受講者1名につき28,000円

問い合わせ先

株式会社CAP総研

TEL: 03-6272-9370

Eメール: inqtocap@capsk.jp <http://www.capsk.jp/>

〒102-0075 東京都千代田区三番町28-6 ラン三番町ビル1F

CAP
CAREER ADVISE AND PROMOTION