

職場の心理的安全性を構築し、 部下のエンゲイジメントを促進するための、1 on 1 実践プログラム

実施企業 木村情報技術株式会社

受講人数 39名

目的

1. 部下の話を共感的に聴くスキルを身につける（傾聴）
2. 部下の良いところを発見し、効果的に賞賛（承認）するスキルを習得する（アサーション）
3. 高ストレス場面でも、冷静さを保つための思考法を身につける（ストレスマネジメント）
4. 1on1で必要とされる、基本的な姿勢を理解し、部下の話を聴くスキルを身につける

ねらい

1 on 1（上司と部下の定期的な面談）を導入している企業や導入を考えている企業において、1 on 1による効果を最大限発揮させるためのプログラムです。部下との1対1の関わりにおいて、管理職が身につけておくべき基本知識やコミュニケーションスキルを習得することで、以下の効果が期待されます。

◆組織

・創造性、生産性の向上 ・心理的安全性(職場で意見や考え等を率直に述べても、対人関係が脅かされないという信念が共有された状態)の醸成 ・従業員エンゲイジメントが高い組織の構築

◆受講者（管理職）

・部下との信頼関係構築 ・ワーク・エンゲイジメント（仕事への活力や熱意）向上

◆部下

・仕事への自律性、主体性、パフォーマンス向上 ・ワーク・エンゲイジメント（仕事への活力や熱意）向上

プログラム概要

対象

管理職・経営職

実施期間

2025年8月～10月（2時間×3日間）

カリキュラム

予定カリキュラム(1日目)

1. なぜ1on1が重要なのか(20分)
 - ◆今の時代に求められるリーダーシップ
 - ◆1on1の活用による効果
 - ◆効果的な1on1実践(聴き方、褒め方、セルフマネジメント)
2. 部下に信頼される共感的な聴き方のコツ
 - ・積極的傾聴プログラム(70分)
 - ◆傾聴へのちょっとした誤解
 - ◆傾聴を邪魔するブロック
 - ◆傾聴練習(実習)
 - ◆相手が安心して話せるようになる聴き方のコツ
 - ・面談構造の工夫/聴き方の6つのポイント
3. 職場での実践計画と目標(30分)
 - ◆部下との1on1を計画し目標を立てる(個人ワーク)
 - ◆計画と目標の共有(グループワーク)

予定カリキュラム(2日目)

1. 職場実践の振り返り(グループワーク)(60分)
 - ◆達成できた点と改善点、困難な点を共有
 - ◆講師への質問およびフィードバック
2. 自分も相手も大切にするコミュニケーション術
 - ・簡易版アサーションプログラム(40分)
 - ◆アサーションとは
 - ◆コミュニケーションの4つのタイプ
 - ◆目立った実績がない部下の褒め方(ワーク)
 - ◆部下を賞賛(承認)するためのポイント
3. 職場での実践計画と目標(20分)
 - ◆部下の「ほめポイント」を見つけ、どのように伝えるかを計画する(個人ワーク)
 - ◆計画と目標の共有(グループワーク)

予定カリキュラム(3日目)

1. 職場実践の振り返り(グループワーク)(60分)
 - ◆達成できた点と改善点、困難な点を共有
 - ◆講師への質問およびフィードバック
2. 冷静さと安心感を備えたリーダーになるための簡易版ストレスマネジメントプログラム(40分)
 - ◆ストレスのダム
 - ◆ストレスフルな場面でも心を安定させるための、認知的対処法(ワーク)
3. 職場での実践計画と目標(20分)
 - ◆今後の1on1実践計画と目標を立てる(個人ワーク)
 - ◆計画と目標の共有(グループワーク)
 - ◆まとめ

プログラム風景



講師

ウェルビーイング創造センター リカレント教育部門
小林 百雲子 准教授

お問い合わせ

佐賀大学ウェルビーイング創造センター リカレント教育部門
TEL : 0952-28-8334 (平日 9:00 ~ 16:00)
EMAIL : kouza@mail.admin.saga-u.ac.jp