

自分の型を再確認！ コミュニケーションの 基礎の基礎

～自分の得意なスタイルを見つけて
実践的なコミュニケーション能力を向上させよう～

■ 研修成果

1. 五感を使ったワークで体感しながら、得意なコミュニケーションスタイルを見つけられます。
2. さまざまな表現法を実践し、信頼関係構築につながる手法を身につけられます。
3. 実践を通して、話題の選び方、リアクション、会話の流れ等を確認できます。

■ 研修内容

大切なのはトライ＆エラー、何度も練習することで
コミュニケーションは上達します

1. コミュニケーションの基本的な仕組みを確認
2. 言語と非言語コミュニケーションを有効に使うテクニックを学ぶ
3. 短い対話で他者とのコミュニケーションを実践

日時

2025年12月4日(木)

18:30～20:30 (受講時間) (2時間)

会場

問屋町会館 1階会議室

青森市問屋町2丁目17-3 TEL.017-738-4711

- 対象者：コミュニケーションの取り方を再確認したい方
- 定員：15名
- 受講料：3,000円(税込) ※受講料、テキスト代含む
- 申込締切：11月27日(木) ※先着順締切、お早めにお申し込みください。

■ 講師紹介



(一社)日本ストレスチェック協会
ストレスマネジメントファシリテーター

吉町 友美 (よしまち ともみ)

これまでホテルマン、アナウンサーを経験。
2011年からはキャリアコンサルタントとして
若年者の就労支援に携わり、現在は障害者の
就労支援を行っている。

県内で数少ない米国NLP (実践心理学)
マスターの有資格者として、コミュニケーション
やストレスマネジメントなどをテーマ
に、ワークを中心とした体感型セミナーを
多数開催。

BUSINESS
SCHOOL

