

「社員が笑顔になる」「お客様がファンになる」「売上が伸びる」  
オンライン研修を開催します

# コミュニケーション 部下育成 感情コントロール 効率化・生産性向上



上前拓也  
合同会社友歩 代表  
笑顔の研修製作所 講師

など、会社や社員の成長に繋がる研修を全国どこからでもご受講いただけます。  
多数の現場で実績を築き上げた講師が、「効果が目に見える」研修を開催します。

## 主な研修テーマ

- コミュニケーション
    - ・相手を不快にさせない伝え方（アサーティブ）
    - ・クレームが会社を変革させる（クレーム対応）
    - ・業務を劇的に改善させる報連相（報告・連絡・相談）
  - 部下育成
    - ・部下の心を掴むリーダーを育てる（リーダーシップ）
    - ・1+1が10になるチーム作り（チームビルディング）
    - ・部下のやる気を引き出す方法（コーチング）
    - ・出来る上司は教え上手（ティーチング）
  - 感情コントロール
    - ・さっきまでの怒りはどこへ？（アンガーマネジメント）
    - ・仕事に充実さと楽しさが見つかる（モチベーション）
    - ・良いストレスと悪いストレス（ストレスマネジメント）
  - 効率化、生産性向上
    - ・一番の問題点と解決策を見つける（問題解決）
    - ・4つのサイクルで仕事の品質を高める（PDCA研修）
    - ・「この人から買いたい!」と思わせる人づくり（営業能力）
  - 安全・衛生
    - ・集中力で事故は無くなる（安全大会）
    - ・事故ゼロに繋がるコミュニケーション（安全大会）
    - ・安全な仕事は「何を伝えたか」より「何が伝わったか」
- 他、多数 ※詳しくは裏面をご覧ください

## 研修料

- 単発研修（税別）  
2時間 5万円  
半日研修（4時間迄） 10万円
- コース研修（税別）  
2時間×3回研修 15万円  
半日×3回研修 30万円

その他、様々なプランをご提案させていただきます。  
（100名様までご受講可能です）

## オンライン受講について

お一人様につき1台のパソコン若しくはスマートフォンをご用意いただきます。（接続方法は簡単です）  
ただ聞き続けるだけの研修ではなく、オンライン上でグループディスカッションやロープレ等も実施いたします。

## 講師



### ●上前 拓也（かみまえたくや）

日本プロフェッショナルキャリアカウンセリング協会認定  
エグゼクティブコーチ  
日本ビジネスコミュニケア士協会認定  
ビジネスコミュニケア士1級  
コミュニケーション講師

合同会社友歩代表・日本実務能力開発協会理事長。国内大手の障がい者授産施設を母体とした企業に勤務する傍ら、2005年よりインターネットを中心としたカウンセリングやライブトーク活動などを行なう。2009年会社設立。企業向けのコーチング研修や講演、コミュニケーション講師など幅広く活動を行なっている。講座でのモットーは「頭で分かりやすく・心に響きやすく」。終始和やかなムードで行なわれる講座だが、参加者のハートをしっかり掴む。

～著書～  
幸せに生きる人の考え方・歩み方（北海道IT出版・ゴマブックス）  
あなたの可能性を最大限に引き出す! 心理テクニック（ゴマブックス）  
集中力を高める本～気が散る人・あきっぽい人・すぼろな人・続かない人～（エイチエス）

## お申込・お問合せ

〒065-0017 札幌市東区北17条東17丁目3-10 合同会社友歩  
TEL 011-785-8765 FAX 020-4622-7097  
E-mail: info@i-yuho.com URL: http://i-yuho.com/

## 研修・講演テーマ一覧

### □コミュニケーション

- ・相手を不快にさせない伝え方（アサーティブ）
- ・相手の心をオープンにさせる「魔法の聴き方」
- ・個々の性格を知り職場を明るくする（個性診断）
- ・クレームが会社を変革させる（クレーム対応）
- ・業務を劇的に改善させる報連相（報告・連絡・相談）
- ・職場に笑顔が満ち溢れる「聴き方・話し方」
- ・好感を持たれるビジネスメールの極意

### □部下育成

- ・部下の心を掴むリーダーを育てる（リーダーシップ）
- ・1+1が10になるチーム作り（チームビルディング）
- ・部下のやる気を引き出す方法（コーチング）
- ・出来る上司は上手に教えることが出来る（ティーチング）
- ・部下の心を開かせる聴き方（傾聴）
- ・部下の潜在能力を引き出す質問（質問力）
- ・一流のほめ方、三流のほめ方（承認力）
- ・相手が凹むどころか嬉しくなる叱り方

### □感情コントロール

- ・あれっ？さっきまでの怒りはどこへ？（アンガーマネジメント）
- ・仕事に充実さと楽しさが見つかる（モチベーションアップ）
- ・心の管理は体の管理以上に重要（メンタルヘルス）
- ・ストレスとは？良いストレスと悪いストレス（ストレスマネジメント）
- ・自分に悪影響ない思い込みから脱却する（イラショナルピリーフ）

### □効率化、生産性向上

- ・今、一番の問題点とその解決策を見つける（問題解決）
- ・最強の集中力向上法で残業を無くそう
- ・計画、実行、評価、改善のサイクルで仕事の品質を高める（PDCA研修）
- ・「この人から買いたい！」と思わせる人づくり（営業能力アップ）
- ・ニーズを引き出す営業スキルアップ
- ・お客様をファンに変える店舗作り
- ・目標が達成する方法が見つかる考え方（GROWモデル）
- ・継続は「最強の」力なり（継続力アップ）

### □安全・衛生

- ・集中力で事故は無くなる（安全大会）
- ・事故ゼロに繋がるコミュニケーション（安全大会）
- ・安全な仕事は「何を伝えたか」より「何が伝わったか」（安全大会）

### □学生向け

- ・毎日のワクワクが人生を楽しくする！
- ・学習&スポーツに即役立つ集中力
- ・肯定する気持ちが成功のカギ
- ・夢を実現させるコミュニケーション
- ・恋愛、学力、人間関係に”よく効く”心理学
- ・あいさつと笑顔で人生の50%は成功する
- ・夢の見つけ方、叶え方
- ・男子と女子の考え方の違いを知る（コミュニケーション）
- ・友達ともっと仲良くなる秘訣
- ・就職したら「3年」で会社を辞められる
- ・学生と社会人の「違い」の秘密に迫る

その他、ご要望をぜひお聞かせください。

「成果が目に見える」研修や講演をご提案させていただきます。



## 開催実績

- ・ミスユニバースジャパン北海道大会 様
- ・ミスワールドジャパン北海道大会 様
- ・自治労北海道 石狩地方本部 様
- ・自治労北海道 後志地方本部 様
- ・青森調停協会連合会 様
- ・旭川市役所 様
- ・厚岸町 様
- ・音更町商工会 様
- ・札幌市教育委員会 様
- ・札幌市養護委員会 様
- ・札幌市白石区役所 様
- ・千歳市 様
- ・千歳市環境整備事業協同組合 様
- ・月形町 様
- ・北海道教育委員会 様
- ・美瑛町教育委員会 様
- ・北海道教育庁宗谷教育局 様
- ・北海道教育庁空知教育局 様
- ・北海道教育庁日高教育局 様
- ・北海道教育庁留萌教育局 様
- ・和寒町 様
- ・公益財団法人 労働介護安定センター 様
- ・公益社団法人 北海道栄養士会 様
- ・公益財団法人 札幌市芸術文化財団 様
- ・公益財団法人 札幌アジア冬季競技大会組織委員会 様
- ・全国農業協同組合連合会青森県本部 様
- ・釧路農業共同組合連合会 様
- ・医療法人 重仁会 様
- ・医療法人社団 鈴木内科医院 様
- ・医療法人潤和会 札幌ひばりが丘病院 様
- ・医療法人徳洲会 札幌南徳洲会病院 様
- ・札幌医科大学 附属病院 様
- ・北・北海道知的障がい福祉協会 様
- ・社会福祉法人 厚仁会 様
- ・一般社団法人 日本経営協会 様
- ・一般社団法人 北海道医療ソーシャルワーカー協会 様
- ・一般社団法人 北海道助産師会 様
- ・一般社団法人 北海道中小企業家同友会 様
- ・税理士法人 すずらん会計事務所 様
- ・特定非営利活動法人 PCNET 様
- ・北海道漁業協同組合連合会 様
- ・北海道労働金庫 様
- ・苫小牧信用金庫 様
- ・札幌あゆみ整骨院 様
- ・帯広畜産大学 様
- ・札幌学院大学 様
- ・釧路工業高等専門学校 様（釧路高専）
- ・青森県立弘前実業高等学校 様
- ・札幌市立山の手養護学校 様
- ・栃木県立青藍泰斗高等学校 様
- ・八戸工業大学第一高等学校 様
- ・北海道当別高校 様
- ・北海道札幌あすかぜ高校 様
- ・北海道室蘭栄高等学校 様
- ・苫前町立古丹別中学校 様
- ・泊村立泊小学校・中学校（泊村教育研究会様）
- ・羽幌町立羽幌中学校 様
- ・北斗市立上磯中学校 様
- ・増毛町立増毛中学校 様
- ・学校法人経専学園 経専医療事務薬業専門学校 様
- ・学校法人経専学園 経専北海道観光専門学校 様
- ・学校法人経専学園 経専北海道どうぶつ専門学校 様
- ・学校法人北工学園 札幌福祉医薬専門学校 様
- ・学校法人北工学園 札幌福祉医薬専門学校職員 様
- ・株式会社 KG情報 様
- ・株式会社 JCB 様
- ・株式会社あしだファーム 様
- ・株式会社アダムック 様
- ・株式会社ウイングル 様
- ・株式会社エイチケアール 様
- ・株式会社エンパイアー 様
- ・株式会社エムデジ 様
- ・株式会社合田観光商事 様
- ・株式会社三慶 様（三慶グループ様）
- ・株式会社三新 様
- ・株式会社システック 様
- ・株式会社新成工業 様
- ・株式会社スカパーカスターマリレーションズ 様
- ・株式会社ストラル 様
- ・株式会社スリーエー 様
- ・株式会社ソプラテコADS 様
- ・株式会社タカノヘルスケア 様
- ・株式会社ダスキン 様
- ・株式会社トータルネットワーク 様
- ・株式会社苫食 様
- ・株式会社鈴木組 様
- ・株式会社ニチレイフーズ 様
- ・株式会社日本政策金融公庫 様
- ・株式会社ハガ木材 様
- ・株式会社ピーアンドビー 様
- ・株式会社フジタコーポレーション 様
- ・株式会社BECK 様
- ・株式会社ホーム企画センター 様
- ・株式会社ホスピタリティ&グローイング・ジャパン 様
- ・株式会社北海道銀行 様
- ・株式会社北海道勤労者在宅医療福祉協会 様
- ・株式会社マッシュモ 様
- ・株式会社MOEホールディングス 様
- ・株式会社ヨシダ 様
- ・青木あすなろ建設株式会社 様
- ・イオンクレジットサービス株式会社 様
- ・池田暖房工業株式会社 様
- ・大岡産業株式会社 様
- ・カラカミ観光株式会社 様
- ・北ガスジーブックス株式会社 様
- ・キャリアバンク株式会社 様
- ・建装工業株式会社 様
- ・斎久工業株式会社 様
- ・札幌建設運送株式会社 様
- ・札幌トヨベツ株式会社 様
- ・札幌ポブラライオンズクラブ 様
- ・サッポロ不動産開発株式会社 様
- ・サントリー酒類株式会社 様
- ・シスコシステムズ合同会社 様
- ・第一法規株式会社 様
- ・ドービー建設工業株式会社 様
- ・日本建設株式会社 様
- ・日本道路株式会社 様
- ・日本郵政スタッフ株式会社 様
- ・ネクセリア東日本株式会社 様
- ・長谷川体育施設株式会社 様
- ・日立コンシューマ・マーケティング株式会社 様
- ・ヒューマンアカデミー株式会社 様
- ・豊栄建設株式会社 様
- ・北海道中小企業家同友会未知の会 様
- ・北海道テレビ放送株式会社 様
- ・北海道電力株式会社 様
- ・明和地所株式会社 様
- ・北海道特殊清掃クラブ 様
- ・有限会社美工堂阿部組 様
- ・雪印種苗株式会社 様