

「社員が笑顔になる」「お客様がファンになる」「売上が伸びる」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、弊社にお任せください。  
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・講演料

- 単発研修
  - 2時間 5万円（税別）
  - 半日研修（4時間迄） 10万円（税別）
  - 一日研修（8時間迄） 15万円（税別）
- コース研修
  - 2時間×3回研修 15万円（税別）
  - 2時間×6回研修 30万円（税別）
  - 2時間×10回研修 45万円（税別）

※その他、様々なプランをご提案させていただきます。
- 講演
  - 30分～60分 5万円～20万円

※人数、規模により異なります。お気軽にお問合せください。

## 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ーション協会認定  
ビジネスコミュニケーション士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。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と掴む。

～出版物～

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・ずぼらな人・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「魔法の聞き方」
- ・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「聞き方・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聞き方（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）
- ・友達とちょ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

- ・あさひかわ縁結びネットワーク様
- ・株式会社アタマック様
- ・ミスユニバースジャパン北海道大会実行委員会様
- ・株式会社 ウィングル様
- ・自治労北海道 石狩地方本部様
- ・株式会社 エイチケアール様
- ・自治労北海道 後志地方本部様
- ・株式会社 エンバイアー様
- ・青森調停協会連合会様
- ・株式会社 エムデジ様
- ・札幌市教育委員会様
- ・株式会社 合田観光商事様
- ・北海道教育庁宗谷教育局様
- ・株式会社 三慶様（三慶グループ様）
- ・北海道教育庁日高教育局様
- ・株式会社 三新様
- ・北海道教育庁留萌教育局様
- ・株式会社 システック様
- ・公益財団法人 労働介護安定センター様
- ・株式会社 新成工業様
- ・公益社団法人 北海道栄養士会様
- ・株式会社 スカパーカスタマーリレーションズ様
- ・公益財団法人 札幌市芸術文化財団様
- ・株式会社 ストラール様
- ・公益財団法人 札幌アジア冬季競技大会組織委員会様
- ・株式会社 スリーイー様
- ・全国農業協同組合連合会青森県本部様
- ・株式会社 タカノハウスケア様
- ・釧路農業共同組合連合会様
- ・株式会社 ダスキン様
- ・医療法人 重仁会様
- ・株式会社 トータルネットワーク様
- ・医療法人社団 鈴木内科医院様
- ・株式会社 苔食様
- ・医療法人徳洲会 札幌南徳洲会病院様
- ・株式会社 ニチレイフーズ様
- ・札幌医科大学 附属病院様
- ・株式会社 日本政策金融公庫様
- ・北・北海道知的障がい福祉協会様
- ・株式会社 ビーアンドピー様
- ・社会福祉法人 厚仁会様
- ・株式会社 フジタコーポレーション様
- ・一般社団法人 北海道医療ソーシャルワーカー協会様
- ・株式会社 BECK様
- ・一般社団法人 北海道助産師会様
- ・株式会社 ホスピタリティ&グローイング・ジャパン様
- ・一般社団法人 北海道中小企業家同友会様
- ・株式会社 北海道銀行様
- ・税理士法人 すずらん会計事務所様
- ・株式会社 北海道勤労者在宅医療福祉協会様
- ・特定非営利活動法人 PCNET様
- ・株式会社 マッシュモ様
- ・北海道労働金庫様
- ・イオンクレジットサービス株式会社様
- ・苫小牧信用金庫様
- ・池田暖房工業株式会社様
- ・札幌あゆみ整骨院様
- ・カラカミ観光株式会社様
- ・札幌学院大学様
- ・建築工業株式会社様
- ・釧路工業高等専門学校様（釧路高専）
- ・斎久工業株式会社様
- ・栃木県私立青藍泰斗高等学校様
- ・サッポロ不動産開発株式会社様
- ・八戸工業大学第一高等学校様
- ・サントリー酒類株式会社様
- ・北海道当別高校様
- ・第一法規株式会社様
- ・北海道札幌あすか高校様
- ・ドービー建設工業株式会社様
- ・北海道室蘭栄高等学校様
- ・日本建設株式会社様
- ・苫前町立古丹別中学校様
- ・日本道路株式会社様
- ・泊村立泊小学校・中学校様（泊村教育研究会様）
- ・日本郵政スタッフ株式会社様
- ・羽幌町立羽幌中学校様
- ・ネクセリア東日本株式会社様
- ・北斗市立上磯中学校様
- ・長谷川体育施設株式会社様
- ・増毛町立増毛中学校様
- ・日立コンシューマ・マーケティング株式会社様
- ・学校法人経専学園 経専医療事務薬業専門学校様
- ・ヒューマンアカデミー株式会社様
- ・学校法人経専学園 経専北海道観光専門学校様
- ・豊栄建設株式会社様
- ・学校法人経専学園 経専北海道どうぶつ専門学校様
- ・北海道テレビ放送株式会社様
- ・学校法人北工学園 札幌福祉医療専門学校様
- ・北海道特殊清掃クラブ様
- ・学校法人北工学園 札幌福祉医療専門学校職員様
- ・有限会社美工堂阿部組様
- ・株式会社 KG情報様
- ・雪印種苗株式会社様
- ・株式会社 JCB様