



人材育成講座 組合役員

参加費は無料。連合群馬が負担します



申し込みは組合を通じて
連合群馬まで

担当：中林・萩原

✉ info@gunma.jtuc-rengo.jp

すべてオンライン講座

1組合1講座3名まで申し込みOK

申し込みは開催日の2日前まで

受講申込書

申込日 月 日

産別・地協名

労働組合名

ご記入者名

連絡先 電話番号

連絡先 メールアドレス

【受講希望者】

受講希望講座	受講日	講座名
(ふりがな) 氏名		性別
役職		
受講用メールアドレス		

■複数お申し込みの場合は、コピーしてご使用ください。(1組合1講座3名まで申し込み可能)

■お申し込み後の受講者への連絡(オンライン会議アドレス・資料等)は、連合群馬より発信します。

3/19 18:30-20:30 仕事や人間関係に役立つ、自己表現アップ術 ～アサーションスキル～

【申し込み〆切：3/5(水)】

自分仕事

グループワーク

■ 概要

職場においては、様々な意見を調整、交渉し、建設的な提案をしていく場面の連続です。しかし、自分の意見をうまく伝えられなくてストレスをためたり、もしくは、ついっかかり強く言い過ぎて、相手にストレスを与えていませんか？最近、自分をうまく表現できずに人間関係のストレスをため、メンタルヘルスの悪化を招いている組合員が増えています。アサーティブな自己主張ができるようになれば、ストレスも軽減し、自分に自信がつかます。当講座では、これまでの自分の主張傾向に気づき、自分と相手の気持ちを尊重した、上手な主張型コミュニケーションを身に付けることができます。

■ カリキュラム

1. アサーティブな自己表現とノンアサーティブな自己表現
2. 心理テストによる自己理解と結果分析
3. 傷つける言葉とアサーティブな言葉
4. アサーションスキル実習

■ ポイント

- 心理チェックにより、自分のコミュニケーション傾向を理解することができる
- 実践的な研修であり、すぐにスキルを活用できる。
- メンタルヘルスに効果がある
- 筑波大学大学院の宗像恒次名誉教授が開発した対人関係スキル（SAT理論）をベースにしている



中村 絵梨佳

【プロフィール】

j.union株式会社専属講師
2010年、j.union株式会社に入社。役員交流イベント「現場知フォーラム」企画運営（第1回～100回まで）や株式会社ジェイフィールとの共同プロジェクト「ご機嫌な職場づくり運動」の実行委員会として、職場風土づくりの支援を行う。筑波大学大学院人間総合科学研究科ヘルスカウンセリング分野教授、宗像恒次博士に師事し、氏の開発したカウンセリング理論であるSAT理論を学ぶ。近年では、コミュニケーション研修（リスニングスキル、アサーションスキル）のアシスタントでコミュニケーション支援に注力している。

3/26 18:30-20:30 ChatGPT、生成系AI時代のビジネス企画術

【申し込み〆切：3/12(水)】

自分仕事

グループワーク

■ 概要

この講座では、まずChatGPTの基礎知識と使い方を学びます。そして、実際にお手元のPC端末でChatGPTを実際に扱いながら、自社の事業領域のビジネス企画を考えるワークショップをします。ChatGPTはアイデアの選択肢を出してくれます。そこから選定して、そのアイデアを実現性や収益性などを兼ね備える企画に仕立てていく流れを体得することができる講座です。

※参加者全員がお手元のPC端末でChatGPTを操作できるよう、アカウントを作成しアクセスできるように準備しておいてください。詳しい使い方は講義の中でレクチャーしますが、動作するかどうかが事前確認して置いて頂けると幸いです。

■ カリキュラム

1. 「アイデア」と「企画」の違いを知り、企画をつくるプロセスの基礎を学ぶ
2. ChatGPTの企画業務への活用法（基礎知識、使い方、問いかけの作法、その他何に使えるかなど）
3. ChatGPTを用いたビジネスアイデア出し実践ワーク
4. AIが生成したアイデア（素案）を、企画として仕立てる方法
5. アイデアを企画にしてみる（入力フォーマットを用いて）
6. グループディスカッションと、企画案の発表
7. まとめ、質疑応答

■ ポイント

- アイデア発想やゲーム開発に20年近く携わり、現在実務でChatGPTをフル活用している講師による体験型講座
- 仕事の効率化と、これからの時代に結果を出すための「AIと人の役割分担」の形を学ぶことができます



高橋 晋平

【プロフィール】

おもちゃクリエイター / アイデア発想ファシリテーター
大ヒット玩具「∞（むげん） プチプチ」の企画開発者。アイデア発想法に関するTEDトークが累計200万回再生。

2004年株式会社バンダイに入社し、約10年間、インベティブの開発に携わる。2014年に株式会社ウサギを設立。国内外累計335万個を発売し、第1回日本おもちゃ大賞を受賞した「∞（むげん） プチプチ」を初め、これまで120点以上のおもちゃの企画開発、マーケティングに携わる。遊び系事業の開発を各業界の企業と共同で行い、アイデア会議ファシリテーションやワークショップの開催も多数。