

1on1で“本音を引き出す力”を高める実践演習

面談スキル向上研修 | 関係性と成果をつくる面談力

2026年11月19日(木)13:00~17:30 | 東京開催(詳細は後日ご案内)



1on1の質は、管理職の「関わり方」で大きく変わります。

本研修では相互理解や共感、質問力といった面談の基本スキルを学びながら、部下の本音を引き出す関わり方を習得します。実践演習を通じて、信頼関係の構築と成果創出につながる面談力を高めます。

重点習得スキル・演習内容

対話を活用した1on1面談をやり方を学ぶ

- ①相互理解セッションで自分の言動がどのような影響を周囲に与えているのかを把握する
- ②共感の技法を学ぶ
- ③5つの質問語法を活用した1on1ミーティングのやり方を学ぶ
- ④学んだことをロールプレイ演習を通して実践する

受講対象者

部下を持つ管理職・リーダー層・育成担当者  
1on1面談が形骸化している/本音を引き出せていないと感じている方

研修で活用するフレームワーク

相互理解シート

メンバー名	役名	所属	担当	備考

1on1ミーティング 5つの質問語法

スケジュールとポイント ※GW=グループワーク

時間	所要時間	概要
13:00	0:15	全体ガイダンス 研修の目的について 自己紹介
13:15	1:00	相互理解セッション 解説15分 個人10分 GW15分×2セット
14:15	0:25	相互理解セッション 振り返り 個人7分 GW13分 共有5分
14:40	0:10	休憩
14:50	0:20	共感の技法 聴き方を身につける 解説5分 GW5分 2セット 解説5分
15:10	0:40	1on1ミーティング 5つの質問語法 解説10分 部下役準備10分 見本ロールプレイ10分 質疑応答10分
15:50	0:10	休憩
16:00	1:00	1on1ミーティング ロールプレイ 準備2分+ロールプレイ10分+振り返り8分 3セット
17:00	0:30	振り返り 17:30 総括、質疑応答とアンケート記入

¥ 研修費用 料金 (1名あたり) 20,000円 (税込22,000円)

シリーズで受講いただくと特別価格 18,000円 (税込19,800円)

- 自料金に含まれるもの
- ✓ 研修受講料
  - ✓ オリジナルテキスト・資料一式
  - ✓ フォローアップ資料
  - ✓ 研修効果測定シート
  - ✓ 振り返りシート提出

参加をご希望の企業様は下記WEBフォームもしくは、QRコードよりお申込みください。

【研修企画・運営会社】



株式会社Tenmaru  
<https://www.ten-maru.co.jp/>  
 研修運営に関するお問合せ ▶  
 MAIL | [event@ten-maru.co.jp](mailto:event@ten-maru.co.jp)  
 担当 | 諸戸・長束

下記ボタンをクリックしていただくとフォームに移ります

お申し込みフォームはこちら

