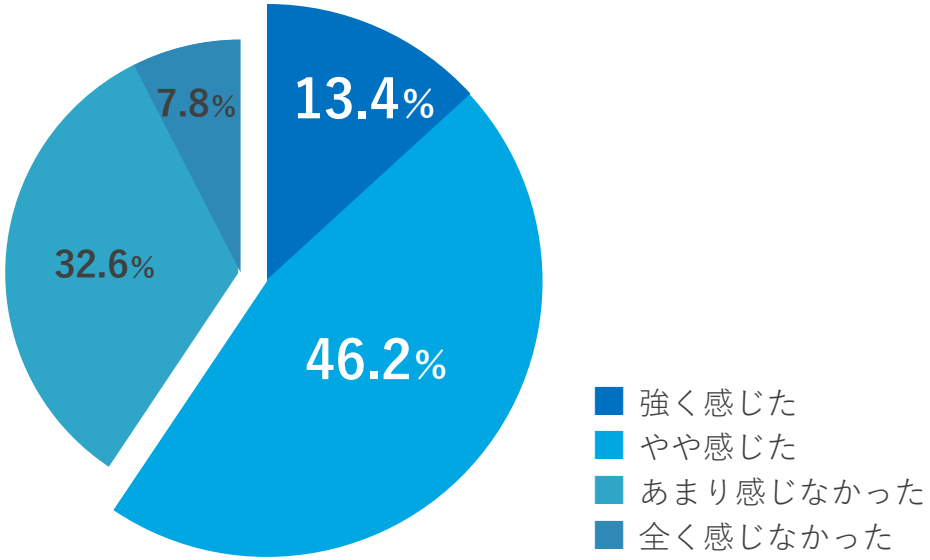
テレワークでのストレス解消に！
“雑談力”を高める

テレワークで増えるストレス

テレワークになり、これまでにはなかった仕事上のストレスを感じることが増えてきました。

約60%の人が、テレワーク前にはなかった**ストレスを感じた**と回答しています。

Q. テレワーク開始前にはなかった
仕事上のストレスを感じたことはありますか？(n=2,213)

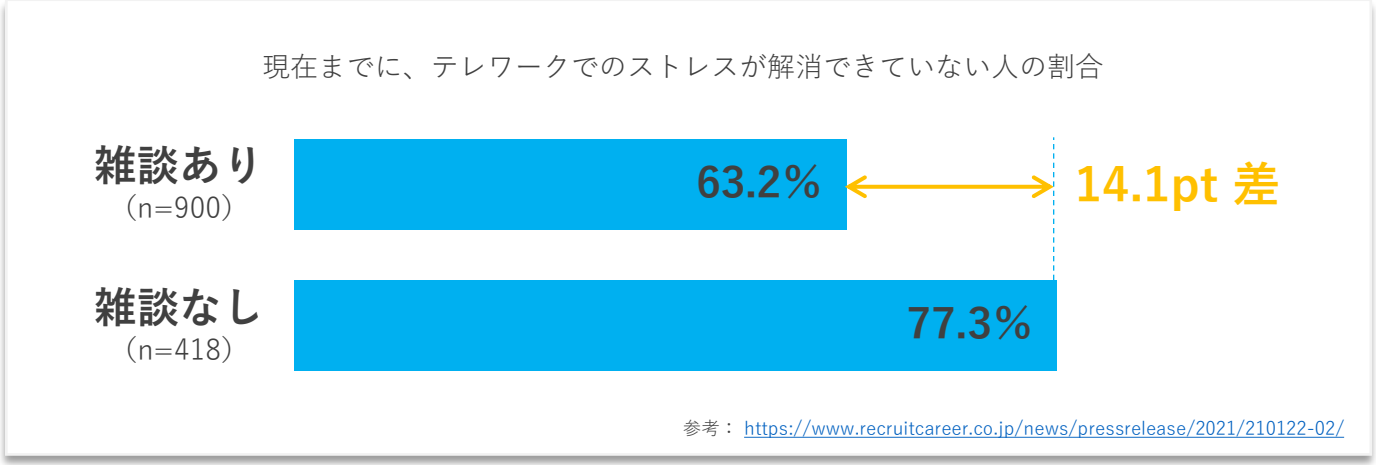


参考： https://www.recruitcareer.co.jp/news/pressrelease/2021/210122-02/

ストレス解消に効く“雑談”

雑談が「ある人」の方が「ない人」よりも、ストレスが「解消できていない人」の割合が少ないです。

どうやら、**ストレスの解消には、雑談が効くようです。**



雑談力を高めるポイント

雑談について、苦手な方も多いのではないでしょうか。
雑談力を高めるには、聞き上手になることです。
そのための3つのポイントは、

好ましい印象を与える

・笑顔
上の歯を7~8本見せて口角をあげる。

・しぐさ
大きく身体でうなずく、声でうなずく。

・声を高く
ド・レ・ミではなく、ファ・ソの高さで話す。

相手の話を聞く

・共感する
「そうなんですか、それは●●でしたね」

・質問する
「そうなんですか、●●はどうでしたか」

・相手の興味を特定する
「ポイントは●●ということですね」

相手のタイプを分析する

・相手のコミュニケーションタイプを知る
（エゴグラムを使う）

・相手のタイプに合わせて話す
例）ガンコな人にはヨイショする
ノリが良い人にはノル

雑談力を高めて、自分だけではなく周囲のストレスも解消しましょう！

社員のコンディション把握に

「HR OnBoard」「HR OnBoard NEXT」

テレワークでも社員のコンディション変化を把握したい…

そんな時は、7500社の導入実績がある「HR OnBoard」「HR OnBoard NEXT」をご検討ください！
毎月数問のアンケートで、社員のコンディションを正確に可視化します。

入社1年目社員向け

HR OnBoard Click!

入社2年目以降社員向け

HR OnBoard NEXT Click!

素早く正確な
予兆をキャッチ

フォローすべき
人材が明確に

適切な対策を
アドバイス

セミナーのご案内

社員のコンディション把握、離職防止に関するWEBセミナーです。
ぜひご参加ください！

Discover HR　HR OnBoard 紹介セミナー

早期離職はなぜ起こる？
メカニズム徹底解説

Discover HR　HR OnBoard NEXT 紹介セミナー

活躍社員の“びっくり退職”防止
今注目の「リテンション・マネジメント」とは

セミナー詳細・申し込みはコチラ
https://lp.on-board.io/webinar2020.html