

## 自分も相手も大切にするコミュニケーションで良好な人間関係を構築する

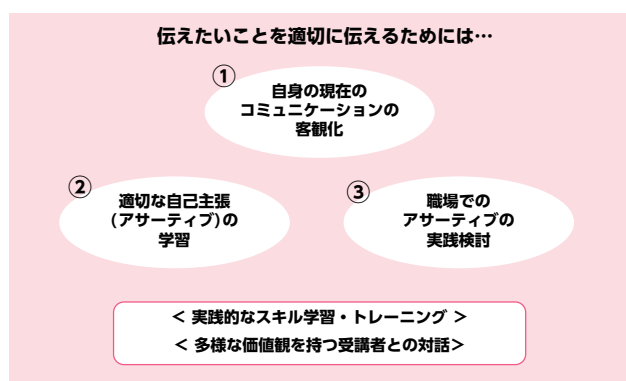
## アサーティブ・対人対応トレーニング研修

1日  
(7時間)

## 💡 期待される効果

相手を尊重しながら自分の主張をしっかりと伝えるためのアサーティブスキルを習得します  
円滑なコミュニケーションによる良好な人間関係構築から、仕事の質の向上と職場活性化を促します  
感情対立を抑え、話し合いの姿勢を身につけることで、ハラスメントやメンタル不調を予防できます

## プログラム構成



## 活き活きとした職場/人材への成長

- ・組織におけるより良い業務遂行
- ・良好な人間関係の構築

## 講師のコメント 喜多 朋子



本研修は「伝えたいことを適切に伝える」ことが目的です。コミュニケーションは強みと弱みが表裏一体です。ご自身の個性を活かし、伝え方をトレーニングすることで、職業人生の重要なスキルであるアサーティブを実践できます。今まで獲得したコミュニケーションスキルを理論的に裏付けすることで、自信を持って行動できることでしょう。多様な価値観を持つ受講者の皆さんとの対話を通し、スキルアップをぜひ楽しんでください。

## 受講者の声

- 自身にとって必要な心構えや話し方が分かり、他者とのコミュニケーションに対する苦手意識を克服できた。
- エゴグラム分析による自身のコミュニケーション特性の理解を通じ、今後何をどう改善すべきか明確に出来た。
- 交渉や営業などの業務のほか、今後の職場での人間関係に役立てられるスキルを習得することが出来た。

## 開催日程とスケジュール

## 通い1日／オンライン1日

2025年

第29回 8月26日（火）【オンライン】

2026年

第30回 1月27日（火）【通い】

※実施方法が変更になる場合がございます。

## 第1日

9:30

9:30 開始

1. オリエンテーション
2. いまなぜアサーティブ行動が必要なのか  
職場の人間関係を振り返る  
コミュニケーションの果たす役割
3. 3つのタイプの特徴と行動を理解する  
アサーティブ、アグレッシブ（攻撃的）、  
パッシブ（受身的）の3タイプ
4. 自己のアサーティブ度チェック  
行動傾向からわかるアサーティブの現状  
なぜアサーティブになれないのかを考える
5. 仕事で活用できるアサーティブスキル  
言語・非言語コミュニケーション  
話すスキルと聴くスキル  
事実と感情の整理をする
6. 職場の事例を考える
7. 職場での実践にむけて

17:30

17:30 終了

|                         | 賛助会員     | 一般       |                    |                                                                                       |
|-------------------------|----------|----------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1名あたり 参加費<br>(消費税 10%込) | 39,600 円 | 44,000 円 | 昼食のご用意は<br>ございません。 | 講師：日本生産性本部 カウンセリング・マネジメントセンター 喜多 朋子<br>会場：日本生産性本部セミナー室（東京・永田町）他／オンライン（Zoom）<br>定員：24名 |

## 本研修受講後の推奨プログラム

- ①【ケーススタディで学ぶ】問題解決力向上研修（P.48）
- ②営業交渉力トレーニング研修（P.67）
- ③ファシリテーション研修（P.62）