

Aアドバンス



自分も相手も大切にするコミュニケーション、「アサーティブ」の強化

オンライン可

アサーティブ・対人対応トレーニングコース

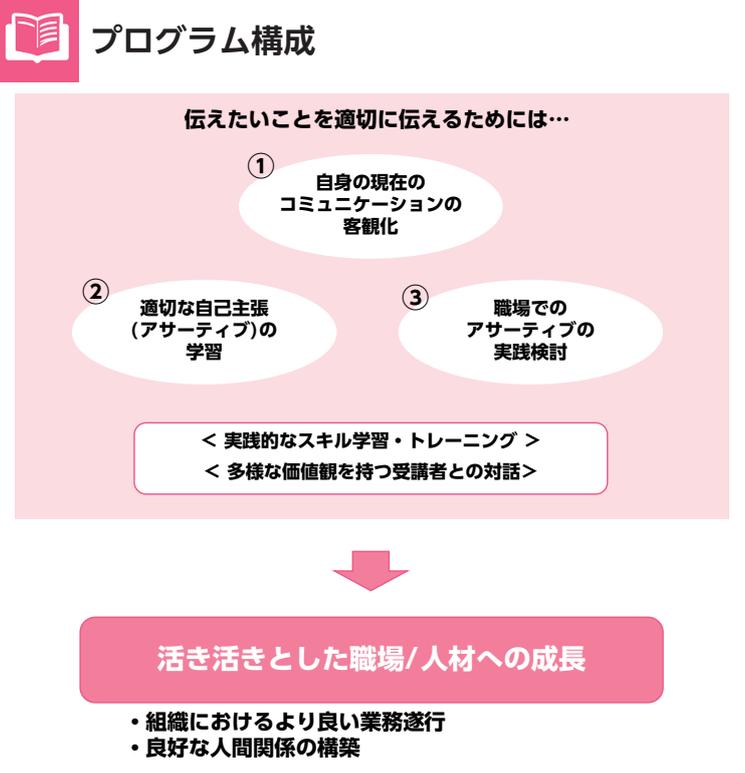
研修時間 / 7時間

対象	職場リーダー（係長・主任相当の監督者層）、中堅・若手社員、人事・研修担当者			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 講師 喜多 朋子
参加費 <small>（消費税10%込）</small>	賛助会員	一般	*うち食事代	会場	日本生産性本部セミナー室（東京・永田町）他
	36,300円	39,600円	1,650円		
	34,650円 オンライン研修	37,950円 オンライン研修	オンラインは食事なし		
定員	20名				

01 開催日程 2021年 第21回 8月24日（火） 2022年 第22回 1月19日（水）		第1日	
		9:30開始	17:30終了
1. オリエンテーション		5. 仕事で活用できるアサーティブスキル習得 ・ 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	
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		6. 職場の事例を考える	
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）		7. 職場での実践にむけて	
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			

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



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できた。
- 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できた。

本コース受講後の推奨プログラム

- ① 中堅社員自己活性化コース (P.57 ~ 58)
- ② プレゼンテーション・デザインコース (P.80)