

アサーティブコミュニケーション研修

～相手を理解しての適切な自己表現スキルが身につく！～

【研修概要】

ビジネスにおいての人間関係は、職位、立場、価値観の異なる人々の集まりであるため、伝えたいことがうまく伝えられない(伝わらない)場面が多くあります。

当研修では、自分の伝えたいことを相手にきちんと受け止めてもらえるよう、対等に向かい合い、具体的にわかりやすく伝えられるようにします。さらに、意見がぶつかったとしても、相手の意見を受け止めながら、話し合うことができるようになるスキルも学びます。

特長	1. 演習中心の体験学習方式で進める。 2. 職場事例を活用して実践的に展開する。 3. 受講者の不安・悩みを相互情報交換、講師よりのアドバイスや質疑応答で払拭する。		
目標	1. アサーションとは何かを理解する。 2. 相手の無理な要求に対してどう対処すれば良いのかを習得する。 3. 自分の要求をうまく伝えるにはどうすれば良いのかを習得する。		
日数	1日間	人数	最大20名(ご相談に応じます)
対象	■ 若手・中堅社員 ■ 初級リーダー	進行	■ 4～5名グループ編成で展開・交流 ■ 実習・演習にウェイトを置く ■ 個人の日常行動強化も行う

【カリキュラム例】

1日コース	
午前	<ul style="list-style-type: none"> ■ アサーションとは何かを知る <ul style="list-style-type: none"> ◇ アサーションとは ◇ 自分の自己表現チェック ◇ アサーションにより得られるメリット ■ なぜうまく伝わらないのか <ul style="list-style-type: none"> ◇ なぜ、「イライラ」「怒りがこみあげてくる」「ガミガミ」してしまうのか？ ◇ なぜ、人に合わせてしまうのか？
午後	<ul style="list-style-type: none"> ■ 自己分析により自分の考えや気持ちを知る <ul style="list-style-type: none"> ◇ 自己分析①:「20の私」で自分を知る ◇ 自己分析②:「ヒーローインタビュー」で自分を知る ◇ 自己分析③:「自己PRをしてみよう！」 ■ アサーティブな反応を知る <ul style="list-style-type: none"> ◇ ケーススタディ①(職場での場面①) ◇ ケーススタディ②(職場での場面②) ◇ ケーススタディ③(プライベートでの場面①) ◇ ケーススタディ④(プライベートでの場面②) ■ 事後課題の設定と宣言 <ul style="list-style-type: none"> ◇ 明日からの行動強化項目の抽出

- ◆ ベテランキャリア研修
- ◆ 研修内製化支援プログラム
- ◆ 変化対応力強化プログラム



visionseek.jp
 「成果」にこだわる人材開発・育成会社
ビジョンシーク株式会社

〒534-0025
 大阪市都島区片町2-2-40 4F
 MAIL : info@visionseek.jp