

## 自分も相手も大切に作るコミュニケーションで良好な人間関係を構築する 日本生産性本部 主催

### アサーティブ・対人対応トレーニングコース

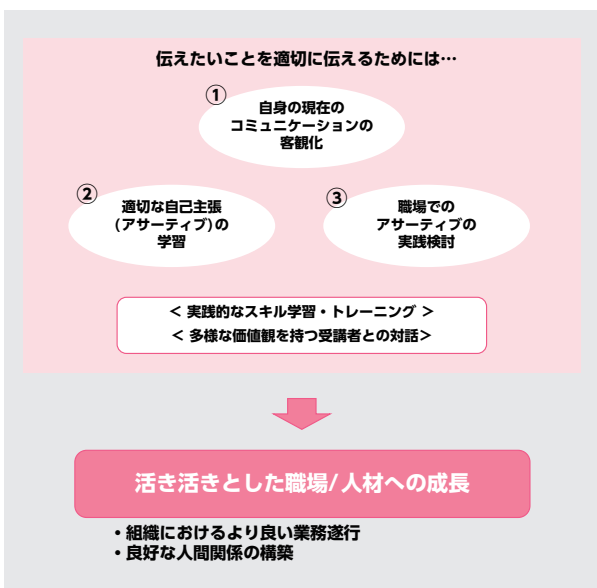
研修時間 / 7時間



#### 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



#### 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か。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

2024年  
第27回(オンライン) 8月27日(火)

2025年  
第28回(通い) 1月21日(火)

9:30

17:30

#### 第1日

9:30 開始	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
1. オリエンテーション	6. 職場の事例を考える
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	7. 職場での実践にむけて
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	17:30 終了
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らないのかを考える	

1名あたり 参加費 (消費税 10%込) ※開催形態はHPでご確認ください	商工研会員	一般(参考)	*うち食事代 2,200円 オンラインは 食事なし
	38,500円 (通い)	41,800円 (通い)	
	36,300円 (オンライン)	39,600円 (オンライン)	

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
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)
定員	24名