商工研 提携セミナー

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研修

■相手を尊重しながら自分の主張をしっかり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

伝えたいことを適切に伝えるためには…

＜実践的なスキル学習・トレーニング＞
＜多様な価値観を持つ受講者との対話＞

1. 自身の現在のコミュニケーションの客観化
2. 適切な自己主張(アサーティブ)の学習
3. 職場でのアサーティブの実践検討

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

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そう。
- エゴグラム分析によって自身のコミュニケーション傾向を改めて理解できたので、今後何をどう改善すべきかがわかった。
- 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。
- 言いにくいことや、素直に言うと摩擦になるようなことでも、伝え方次第で摩擦を生まずに伝えることができると感じた。昨今のハラスメント問題もあり、伝え方を意識していきたい。

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。

通い／オンライン

開催日程

2026年
第31回　8月26日(水)【オンライン】

2027年
第32回　1月26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

参加費（税込）	商工研会員	一般（参考）
	39,600円	44,000円

※昼食のご用意はございません。

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　喜田　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

お問い合わせ先

申込に関すお問い合わせ　商工中金経済研究所　（03）5473-6915
セミナー内容に関すること　日本生産性本部　コンサルティング部　経営開発センター　（03）3511-4030

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
②営業交渉力トレーニング研修　③ファシリテーション研修