



ヒューマンスキル/1日研修

Revised

アサーティブ コミュニケーション

自分も相手も大切にする コミュニケーション

➤ 本研修の概要とねらい

自分の尊厳も相手の尊厳も大切にするコミュニケーションの考え方とスキルである『アサーション』に重点を置き、お互いが気持ちの良いコミュニケーションがとれ、信頼関係が築けるようになることを目的とします。

➤ 主なコンテンツ

コミュニケーションの基本、アサーションとは、コミュニケーションパターンをする、信頼関係を築くコミュニケーション、目・耳・心で捉えるコミュニケーション など(詳細は裏面のタイムテーブルをご確認ください。)

➤ 演習/実習の内容

講義、ペアでのコミュニケーション実践、ロールプレイング、ゲーム など

➤ 受講対象(推奨)

全職員

➤ 講師からの一言

アサーションを学ぶと自己肯定感の向上に繋がります。自分がどのような価値観や思考・コミュニケーション時のクセを持っているのかを知ることにより自己肯定感の向上が図れ、周りと信頼関係が築けるのはもちろん、各自の仕事のパフォーマンスや組織力の向上にも繋がります。



一般社団法人 日本経営協会講師
安藤 悦子(あんどう えつこ)

1991年ローム株式会社に入社。受付に配属されその後人事部に異動。主に採用業務、また研修や昇進・昇格業務にも携わる。

2002年退職後、2004年から前職の経験を活かし主に企業や自治体、また病院などで各種研修・セミナーの講師を務める。

キャリアコンサルタント、産業カウンセラー、中国語検定3級 などの資格を持つ。

『強い組織は人財にあり』『働くすべての人を笑顔に!』をモットーに仕事・働くことの楽しさを伝えるべく日々活躍中。

2016年より天津市女性活躍推進アドバイザー。

本講師の他の研修

- 新入職員
- キャリアデザイン
- 接遇・マナー
- プレゼン

アサーティブコミュニケーション

1日研修タイムテーブル案

研修テーマ	主なコンテンツ
1. 研修の目的・今日の目標	☞本研修の目的と目標を明確にする
2. コミュニケーションの基本 (1)コミュニケーションとは (2)職場でのコミュニケーションの目的	☞コミュニケーションを取ることの意味・目的を明確にすることによって、なぜ円滑に足らないといけないのかを理解する
3. アサーションとは ・3つのタイプ	☞アサーションの基本を把握し、体感する
4. コミュニケーションパターンの把握 (1)自分の思い込みの把握 (2)自分のコミュニケーションパターンの把握	☞自分の価値観を把握することによって、自分のコミュニケーションのクセを知る
5. 信頼関係を築くコミュニケーション (1)相手との違いを把握する (2)信頼を得る聴き方 (3)納得してもらえ伝える伝え方	☞相手と自分は違うということを再確認し、お互いを尊重し関係を構築するためのコミュニケーションスキルを学ぶ
6. 目・耳・心で捉えるコミュニケーション (1)言葉以外のコミュニケーションの重要性 (2)相手はどこをみているのか	☞言葉だけではないコミュニケーションの重要性を理解する。また、コミュニケーションに必要な承認欲求についても理解する
7. ロールプレイング	☞身近なテーマで自分ごととして捉え、即実践できるようにする
8. まとめ ～意味は聞き手が決める～	☞研修の振り返り

■本研修を受講した研修生の感想

- ☞公務員として、相手の立場に立つことで、抵抗感なく優しく公権力を行使できると体感しました。
- ☞今までは「言葉」だけに頼りすぎていたことに気が付きました。
- ☞モヤモヤが解消されました。

■本研修コーディネーター担当者からのワンポイントメッセージ

- ☞講義とワークをバランスよく取り入れた研修です。
- ☞受講者同士で実際に、コミュニケーションを取りながら進めていきます。

本研修に関するお問い合わせ

一般社団法人 日本経営協会 関西本部
〒550-0004 大阪市西区靱本町1-8-4(大阪科学技術センタービル)
電話 06-6443-6925 FAX 06-6441-4319
URL <http://www.noma.or.jp>