

グループ討議	事前課題	特別な持ち物
○	×	×

アサーティブ・コミュニケーション講座

～自分も相手も大切にする発展的・協調的自己主張のスキルを学ぶ～

講座時間

10:00～16:30（1日間）／ 会員1名：21,450円（税込）、一般1名：42,900円（税込）

講師名

グローバリンク 代表取締役 大串 亜由美 氏

対象

社内外でのコミュニケーション力を必要とする方、チームで仕事をする方

ねらい

- ・「アサーティブ」とは、「自己主張する」という意味ですが、当講座では、一方的な「自己主張」ではなく相手を尊重しながら自分の意見を率直に伝える「発展的で協調的な自己主張」のスキルを習得します。
- ・自分の気持ちを上手に表現しながら、良好な人間関係を築き、自分の仕事をよりスムーズに効果的に進めるためのコミュニケーションスキルをロールプレイングやグループワークを通じて実践的に学びます。
- ・相手を否定することなく自分の意見を通す、相手に押し切られずにきちんと受け止める、互いにメリットのあるコミュニケーション力を身につけ、職場の心理的安全性を確保できる対人能力を高めていきます。

講座カリキュラム

1. はじめに

- ・研修の目的・各自の目標設定
- ・事前課題の確認
- ・いまなぜアサーティブ？
多様性の尊重とアサーティブ
- ・こんなときどうする？

2. アサーティブ・コミュニケーションの基本

- ・アサーティブとは？
- ・アグレッシブ（攻撃型）とパッシブ（受身型）とアサーティブの違い

3. アサーティブ実践コミュニケーション

- ・Win-Win 自己アピール
自分の強みを相手のメリットに絡めて
- ・No と言う
信頼を損なわずに
- ・モノを頼む
相手が理解しやすく、動きやすいように

4. まとめと今後の課題