

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）

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

- 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？
- 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
- 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
 - ・No と言う
 - ・モノを頼む
- まとめと今後の課題