

2 選択研修 (3)対人能力開発コース

～ 自分も相手も尊重して信頼関係を築く対話技法 ～

アサーティブ・コミュニケーション講座

「伝える」はトレーニングできます。職場でも、率直に話し合える関係を築きましょう。

到達目標	職場において活用できるコミュニケーションの手法を学び、ストレスをためず、相手を責めず、適切な主張ができるようになる。
講座のポイント	<p>アサーティブ・コミュニケーションとは、お互いを尊重しながら意見を交わす対話技法のことです。</p> <p>価値観の多様化、デジタルコミュニケーションの進展、対人関係のストレス増加など、職場のコミュニケーションが大きく変化している現代において、「良好な人間関係の構築に貢献する」として注目されています。</p> <p>この講座では、「アサーティブ」の基本と伝え方のスキルを学ぶとともに、参加者自身の課題や事例を用い、伝え方、伝える内容の整理の仕方についてロールプレイ演習を行い、職場での実践に繋がります。</p>

日時 【東部】 11月18日(火) 8:45～16:10
【西部】 11月19日(水) 8:45～16:10

会場 【東部】 自治研修所(松江市) [定員:30名]
【西部】 浜田教育センター(浜田市) [定員:30名]

対象 一般申込枠・・・全職員(会計年度任用職員含む。)
必修選択枠・・・〈県〉一般職員／主任前期
〈市町村〉中堅職員／管理監督第Ⅰ

講師
うしじま のりこ
牛島 のり子

NPO 法人アサーティブジャパン
事務局長



午前		午後	
8:45	(開講オリエンテーション)		
8:50	<p>○アサーティブ・コミュニケーションとは</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コミュニケーションの自己点検 <p>○事例を使った伝え方【演習】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・率直に頼む ・相手を尊重した NO の伝え方 	13:00	<p>○事例を使った伝え方【演習】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・建設的な注意・提案を伝える <p>○自分の事例に取り組む【演習】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・伝える内容の整理/ロールプレイ演習 ・プラスのメッセージを伝える/受け取る <p>○まとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今後のアクションプラン/質疑応答
12:00	休憩	16:00	
		16:10	(閉講)

受講者の声	備考
<ul style="list-style-type: none"> ● アサーティブの4つの柱、「誠実」「素直」「対等」「自己責任」を使えそうな場面から活用していきたい。 ● お互いを理解し合い、適切な主張を行っていくことの大切さを学べた。 	

日常のコミュニケーションを円滑にするためのスキルを学びましょう。