

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できる会話術～

【研修の目的】

相手の状況・気持ちを尊重しながら、自分の主張を正直に伝えるコミュニケーション能力を養い業務の円滑化を図る。

【講師・所属】

大部 美知子 株式会社日本マネジメント協会

【研修のねらい・概要】

相手と自分の双方を尊重するアサーションスキルを理解し、Win-Win の人間関係づくりのための自己表現力を磨く。

【令和4年度受講者の声】

- ・講師の方の声が聞きやすく、説明も分かりやすかった
- ・コミュニケーションに関する研修は初めての参加だったが気付きが多いためになる研修だと感じた
- ・DESC 法を意識して職場の信頼関係を築いていきたい
- ・Win-Win でのコミュニケーションの為にどのように対応するか参考になった
- ・アグレッシブな上司にならず、DESC 法を活用しコミュニケーション力を上げていきたい

【研修内容】

- 1 アサーションの基本
- 2 相手に伝わる意見や気持ちの伝え方
- 3 アサーションの自己表現力を高める
- 4 アサーションの実習
- 5 承認力トレーニング
- 6 まとめ

