

アサーティブコミュニケーション研修

■ねらい

職場で言いたいことも言えず、ストレスが増大し、仕事の能率が低くなることもあります。
この研修ではアサーションの基本からしっかりと学び、
現場で使えるように講義だけでなく、演習中心の体験型研修で進めます。

■テーマ概要

対象：全階層
時間：1日
人数：20名

■カリキュラム一例

内 容
<p>1. オリエンテーション</p> <p>2. 職場でのコミュニケーション</p> <ul style="list-style-type: none">(1) 職場の変化とコミュニケーションの変化(2) コミュニケーションスキルの重要性(3) ノンバーバルコミュニケーション(4) 傾聴 <p>3. アサーティブコミュニケーションとは</p> <ul style="list-style-type: none">(1) アサーションとは(2) アサーションの3つのタイプ(3) アサーション度チェック <p>4. 自分の感情をコントロールする</p> <ul style="list-style-type: none">(1) あなたのイライラの正体は？(2) アンガーマネジメントとは(3) 感情をコントロールするために <p>5. アサーティブコミュニケーションのために</p> <ul style="list-style-type: none">(1) DESC法(2) 事例検討 職場でありそうな事例を共有し、伝え方を考える(3) DESC法に基づき伝えてみるーロールプレイング 自分の事例で伝える練習を試してみる <p>6. まとめ</p>