

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

1. オリエンテーション

2. 職場でのコミュニケーション

- (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

3. アサーティブコミュニケーションとは

- (1) アーションとは
- (2) アーションの3つのタイプ
- (3) アーション度チェック

4. 自分の感情をコントロールする

- (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

5. アサーティブコミュニケーションのために

- (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—ロールプレイング
自分の事例で伝える練習をしてみる

6. まとめ