

相手を怒らせずに**本音**を伝える

アサーティブ コミュニケーション

講習内容

① はじまり

- 自己紹介とアイスブレイク

② アサーティブネスの概要

- アサーティブであることは？
- アサーティブであることを妨げるもの
- 組織のパフォーマンスとアサーティブ
- コミュニケーションで大切なこと

③ 自分のアサーティブ度を知る

- アセスメントと3つのタイプと解説

④ 相手を怒らせずに伝えるには？

- ディスカッション
- ポイントとエクササイズ
- 気持ちの整理と、シナリオ作り

※DESC話法に準拠したプロセスです

⑤ 実践！ロールプレイ〜アサーティブに伝える〜

- 体感しながらアサーティブ“力”を磨こう！

⑥ ふりかえり

- 体験の共有と、個々の行動の決定

職場などで、つい強く言い過ぎてしまったり、言いたくても我慢することで、過剰なストレスを抱えてしまうことがあり、どう伝えたらよいのか悩むことがあります。
「率直でありながら相手を傷つけない注意の仕方」「簡潔でありながら威圧的でない依頼の仕方」「罪恶感を抱く事のない断り方」等“相手を尊重しつつ自分の要求を誠実に率直に対等に伝えるには”を一緒に考えてみましょう。

日時

令和5年**7月7日**(金)
9:30~16:30

会場

ウインクあいち(愛知県産業労働センター)

名古屋市中村区名駅四丁目4-38
あいち労働総合支援フロア(17階)セミナールーム

受講料

12,000円(消費税込)

講師

株式会社 NCRD

鈴木 佳代子 氏



受講ご希望の方は、下記申込書に必要事項をご記入の上、郵送又はFAXにてお早めにお申込みください。また、ホームページからもお申込みいただけます。後日、受講証、連絡事項、受講料振込用紙等をお送りします。お申し込み後2週間を過ぎても受講証等が届かない場合は、お手数ですが、下記連絡先までご確認をお願いいたします。

お申込み
お問合せ

公益財団法人愛知県労働協会 労働教育グループ 〒450-0002 名古屋市中村区名駅4丁目4-38 (ウインクあいち17階)

TEL.052-485-7154

〈E-mail〉 bunka@ailabor.or.jp 〈ホームページ〉 <https://ailabor.or.jp/>

アサーティブコミュニケーションセミナー 受講申込書

J11

お申込みは切りとらずA4のままFAXでお送りください。 **FAX.052-583-0585**

受講者氏名	フリガナ		連絡先及び連絡先住所(勤務先・自宅)○印をつけてください	
	性別	年齢 歳	住所 〒	TEL(日中連絡のつく番号をご記入ください)
	フリガナ		会社名/団体名	連絡者氏名
	性別	年齢 歳	愛知県労働協会からメールマガジンの配信について(希望する・希望しない・登録済み)○印をつけてください <E-mail>	

※受講申し込み頂きました個人情報(氏名・住所等)は、お問い合わせや案内文書の送付、返信、本人確認のためのみに使わせて頂きます。これらの目的以外には、一切使用しません。(協会個人情報保護規程第4条に基づき取り扱いします。)

【主催】公益財団法人愛知県労働協会 【後援】愛知県・愛知県労働者福祉協議会