

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

「アサーティブ」とは？

相手を尊重しながら適切な方法で自己表現を行うこと

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」「罪悪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6年 6月18日(火)
9:30~16:30

会場

ウインクあいち(愛知県産業労働センター)

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

受講料

12,000円(消費税込)

講師

株式会社 NCRD 代表取締役

鈴木 佳代子 氏



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

お申込み

FAX【受講申込書】又はホームページ<<https://ailabor.or.jp/rodo/>>からお申込みください

*後日、受講票兼連絡票等をお送りいたします。お申込み後、2週間を過ぎても受講票兼連絡票が届かない場合は、お手数ですがご連絡ください。

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 TEL.052-485-7154 <E-mail>bunka@ailabor.or.jp

【受講申込書】アサーティブコミュニケーション

J10

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)〇印をつけてください			
			住所 〒		TEL(日中連絡のつく番号をご記入ください)	
	性別	年齢 歳				
	フリガナ		会社名/団体名	連絡者氏名		
性別		年齢 歳	E-mail		メールマガジン 配信希望の方は□に✓ ☐	

※ご提供いただきました個人情報はお問い合わせや案内文書の送付・返信・本人確認のために使用いたします。
 (公益財団法人愛知県労働協会個人情報保護規程第4条に基づき取り扱います)

愛知県労働協会労働教育グループ
LINE公式アカウント

セミナー情報をお届け!
友だち追加はこちらから >>>



【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