

伝え方ひとつで変わる! アサーティブ コミュニケーション



「アサーティブ」とは

自分の気持ちや意見を大切にしながら、
相手の気持ちも尊重して伝えること。

職場で、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ったり、どう伝えたらよいのか悩んだりすることはありませんか?

「率直でありながら相手を傷つけない注意の仕方」「簡潔かつ威圧的ではない依頼の仕方」「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?”と一緒に考え、練習してみましょう。

日時

令和8年 **12月11日(金)**
10:00~17:00

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/名(消費税込)

講師

株式会社NCRD
代表取締役

鈴木 佳代子 氏

■講師プロフィール

2008年仲間とともに株式会社NCRD設立。顧客のニーズを聴き、コーチングセッション、コーチングやアサーティブネスを土台とした研修などを提供。2013年から代表取締役。

2012年から電機系製造業企業に駐在し「コミュニケーション相談室」を担当。新人からマネージャーまでコーチとして面談業務を行っている。コロナ禍を経て、well-beingの大切さを実感。コーチングや研修、講演活動を通じて社員の幸福度の高い働き方や職場づくりの支援に力を注いでいる。



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 伝えることの「上手く行かない現状」と「実現させたい理想の状態」

- ・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

- ・今日得たことの共有とファーストステップの宣言



お申込み・講座詳細はこちらから

ホームページ (<https://ailabor.or.jp/rodo/>)
又は、左記二次元コードよりお申込ください。

はたらくネットあいち セミナー

検索

※後日、受講証・資格請求書等をお送り致します。お申し込み後2週間を過ぎても届かない場合は、お手数ですがご連絡ください。
※お申込み頂きました個人情報(氏名・住所等)は、お問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ます。)

【お問合せ】キャリアサポートセンターあいち(労働教育)
(公益財団法人 愛知県労働協会)

☎052-485-7154 ✉bunka@ailabor.or.jp

🌐<https://ailabor.or.jp/rodo/>



【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

LINE公式アカウント

各種セミナー・講座の
申込受付開始情報をお届け!



メールマガジン

各種セミナー・講座の
定期的な開催情報・
リマインド情報をお届け!

