

アサーティブ・コミュニケーション研修

ねらい	組織における人間関係・信頼関係の構築に向けたアプローチ法を学ぶ研修です。他者に対しての伝え方を考察し、自身の言動に自ら責任を持って伝える意識を醸成します。実習やケーススタディを通じて、一人ひとりが持つ「枠組み」や受け取り方の違いといったコミュニケーションのズレを体感したうえで、アサーティブ・コミュニケーションの考え方とアイメッセージの活用法を習得し、言いにくいことも上手く伝え、お互いに意見や要望を率直に話し合えるコミュニケーションの実現を目指します。
対象	全社員
所要時間	3 時間

【プログラム例】

プログラム	項目	手法
オリエンテーション	・私のカタログ ・承認実践 ・「お互いを知る」実習で関係性を構築	ディスカッション
コミュニケーションのポイント	・コミュニケーションのズレ ・一人ひとりが持つ「枠組み」 ・「みんなが」という言葉の落とし穴 ・職場で起こりがちな問題と事例	講義 ディスカッション
実践アサーティブ・コミュニケーション	・アサーティブの考え方を学ぶ ・ケーススタディで伝え方を共有 ・アイメッセージの活用	講義 ディスカッション ケーススタディ

※プログラムや項目は、貴社と打ち合わせしながら、変更してまいります。

アサーティブ・コミュニケーション研修

【概要】

1	オリエンテーション
■ コミュニケーションのスタートラインである「お互いを知る」ための実習「私のカタログ」を行い、グループの関係性を構築します。 ■ 承認の実践を通じて、相手を受け止め、話しやすい場をつくる姿勢を体感します。	
2	コミュニケーションのポイント
■ 一人ひとりが持つ「枠組み」、「みんなが」という言葉の落とし穴、受け取り方の違いといったコミュニケーションの問題を、実習を通じて確認します。 ■ 職場で起こりがちな事例を確認し、気を付けるべきポイントを押さえます。	
3	実践アサーティブ・コミュニケーション
■ 感情的にならず、相手を傷つけずに自分の意見を伝える「アサーティブ」の考え方を学びます。 ■ アサーティブ・コミュニケーションの実践演習として、ケーススタディを通して伝え方・伝わり方を共有し、コミュニケーションの幅を広げます。 ■ アイメッセージを使った場合の伝わり方を事例を通して確認し、職場での実践につなげます。	