

# 21 アサーティブ・コミュニケーション講座

～ 自分も相手も尊重した、より良いコミュニケーションのために ～

## 【講座のねらい】

アサーティブ（自分も相手も大切に作る対等なコミュニケーション技法）に関する基礎知識と技能を学び、対話を通じた折衝・調整力の向上を図ります。

## 【受講の効果】

- ・ 自分の意見や要求を、相手に率直に対等に伝えられるようになる。
- ・ 自分の言い分を主張すると同時に、相手の言い分にも十分耳を傾けられるようになる。

## ◇日程・会場等

- ・ 日 程： 第1回 平成28年7月11日（月）  
第2回 平成29年1月13日（金）
- ・ 会 場： 県セミナーパーク 103研修室
- ・ 対象者： 全職員
- ・ 定 員： 各回20人
- ・ その他： 市町職員（各回定員20人）との合同講座



こんな人におすすめ！

- 周囲の人とのコミュニケーションをよりよきたい人
- 対話を通じた調整力を高めたい人

## ◇プログラム（6.5時間）

9:00	9:15	12:00	13:00	16:45
オリエンテーション	○アサーティブなコミュニケーションとは（講義） ・コミュニケーションのパターンについて	休憩	○ロールプレイによる実践とトレーニング（演習） ・要望や意見を率直に伝える ・具体的に依頼する、指示を出す ・プラスメッセージを率直に伝える ・反対意見を建設的に伝える	アンケート記入

## 【講師】

NPO 法人アサーティブジャパン 専属講師 竹崎 かずみ



## ◇受講者の声

- ・ ロールプレイはとても参考になった。アサーティブが日頃から重要な視点だとよく理解できた。
- ・ 自分では気付かない対人関係の癖も分かり、大変勉強になった。
- ・ 「アサーティブ」は初めてだったが、この考えがコミュニケーションに大切だと分かった。