

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でき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29年6月21日（水）
第2回 平成30年1月16日（火）
- ・会 場： 県セミナーパーク 103研修室
- ・対象者： 全職員
- ・定 員： 各回15人
- ・その他： 市町職員（各回定員25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くしたい人
- 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

- ・ロールプレイ中心で実践的に行われたことで、実際にどのような場面で行うのかが理解できた。
- ・ロールプレイングとフィードバックにより、自分の改善点がよく分かった。
- ・ロールプレイングを何度も重ねるうちに自信が持てた。
自分の事例をもとに行ったので、身近かつ実践的な練習ができてよかった。