

## アサーティブ・コミュニケーション

- 研修のねらい
  - ・住民、上司、同僚、部下との対人関係を円滑にする技術を習得する。
  - ・アサーティブ（自分も相手も大切にしたい、誠実で率直で対等な表現方法）の考え方を学び、コミュニケーション力を高める。
- 日程
  - 第1回 4・12・6（火）
  - 第2回 4・12・8（木）
- 予定人員
  - 30人×2回 計60人（県30人，市町30人）
- 対象者
  - （県・市町）希望する職員
- 講師（予定）

《特定非営利活動法人アサーティブジャパン 牛島 のり子》  
特定非営利活動法人アサーティブジャパン事務局長・専属講師。全国各地の企業，自治体，大学，医療福祉など幅広い分野において，アサーティブトレーニング研修を担当している。
- 標準プログラム
  - 1日 合計6.0時間
  - ・自らの事例を基にしたロールプレイングを通して，自己の感情や要求，意見の適切な表現方法を学びます。

9:15 9:30		12:00	13:00	16:30
1日目	オリエンテーション	アサーティブネスの理論と自己点検		アサーティブトレーニング（ロールプレイング等）