研修コード： 620　　申込期限：R7.8.20

【オンライン】合同・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、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。
・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習得する。

● この研修のおすすめポイント

・自己主張したいけど、嫌われるのが怖い
・話すのは苦手だけど、人の話を聞くのは苦じゃない
・年上・年下に仕事を頼むのが苦手
　自分のコミュニケーションの癖を知り、言いづらいことでも率直に伝え、信頼関係を築いていく方法を学んでみませんか？

● 日程

令和７年10月20日（月）

● 予定人員

３０人（県１５人、市町１５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、病院、大学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（フォローアップ対象の研修です）

１日　　合計６．０時間
９：15 － ９：30　オリエンテーション
９：30 － 16：30　・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）
16：30 － 16：45　閉講

◇受講者の声

・３種類の特徴をキャラクター化していたので、自身の日常であてはまるものをイメージしやすかった。ワークが多かったので実践的でよかった。考え方、相手への伝え方、言葉添えなどすぐに役立つものが多く、意識をしていき「当たり前にできる」ようにしたいと思う。
・職場の上司・同僚・後輩とのコミュニケーションで、もっと円滑に自分の意見を伝えられるよう、まずは肯定してみることと事前準備をして話しかけることを心がけたい。