
【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。
- ・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・年下の職員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6年12月9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

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）

◇受講者の声

- ・会話の相手によって自分の対応が変わることが、新たな発見であった（これまでは誰に対しても弱気な態度だと思っていた）。
- ・自分の性格ではなく、練習することでコミュニケーションが変わっていくことが分かり、勉強になりました。