

# アサーションを 身につけよう!

現代の職場において仕事を円滑に遂行する上で、上手なコミュニケーション能力は不可欠なものです。特に密度の濃い働き方を期待されている現在、一人一人が自己の意思表示を明確にすることはメンタルヘルスの側面からも見直されています。「本当に言いたいことがうまく伝えられない」とか「つい安請け合いをして、後で苦勞する」などおこりがちです。特に仕事の場面では、キッパリとしかも相手を傷つけない表現をすることは現代人にとって必須条件といえます。

# 率直な 自己表現 を学ぶ。

○1日コース《9:30~16:45》

1. 職場における率直なコミュニケーションの重要性
2. アサーションは何?
  - あなたのアサーティブ度をチェックしてみよう
  - 私たちのコミュニケーションパターン
  - アサーションの4つのキーワード
3. 率直に頼んでみよう
  - どんなことが頼みにくいか
  - 頼み方の工夫
  - ロールプレイ
4. ほめるとき・ほめられたら
  - 上手なほめ方
  - ほめられたら
  - ペアワーク
5. 自己信頼を取り戻す — これからの私 —
  - あなたがかかえている自分の問題をロールプレイのケースとして活用しますので、セミナー終了後、問題解決のための行動が即実践できます。



率直なコミュニケーションを行うことで、職場のセクシャル・ハラスメントを防止することができます。



「おかしい?」と思ったら率直に話し合う、改善点を指摘しあえる風土づくりを通じてコンプライアンス(法令遵守)の徹底がはかられます。



部下育成や後輩指導に役立つ「相手のやるきを引き出すコミュニケーションスキル」を身につけることができます。

こんな効果が  
期待できます。

上記は内容と  
スケジュールです。

日程 10月12日(土) 9:30~16:45

会場 港区立商工会館 研修室  
港区海岸1-7-8 Tel 03-3433-0862

定員 30名(定員に達し次第締め切らせていただきます)

受講料 18,000円・テキスト代:2,000円

担当講師 平井 ゆき子

アサーティブ・ジャパン認定トレーナー  
PHP研究所認定ビジネスコーチ

《主な担当分野》

- ・アサーション(率直な自己表現)研修
- ・コーチング研修
- ・管理職のためのポジティブアクションプログラム

早稲田大学法学部卒。プリヂストン株式会社で事務職を経験後、株式会社MSC(マネジメントサービスセンター)入社。1987年、マネジメントコンサルタントとして独立、現在に至る。文京学院大学講師。

《著書》

- 『こんな上司の下で働きたい』(中央経済社)
- 『課長・係長のための管理術』(第一法規出版)
- 『上手な自己主張(アサーション)』(日本監督士協会)

(主催)

株式会社社員教育研究室  
107-0052 東京都港区赤坂2-8-14-804

(後援)

一般社団法人日本監督士協会  
102-0073 東京都千代田区九段北1-12-4

お問い合わせ・お申込みは(株)社員教育研究室(担当:坂巻)まで

Fax 03-3583-5190 Email sakamaki@nyc.odn.ne.jp

詳細は参加申込書をご覧ください