

アサーティブコミュニケーション講座

✎ 研修の目的

相手の状況・気持ちを尊重しながら、自分の主張を正直に伝えるコミュニケーション能力を養い業務の円滑化を図る。

👤 講師・所属

大部 美知子 (株)日本マネジメント協会

📄 研修のねらい・概要

相手と自分の双方を尊重するアサーションスキルを理解し、Win-Win の人間関係づくりのための自己表現力を磨く。

👤 研修内容

1. アサーションの基本
2. 相手に伝わる意見や気持ちの伝え方
3. アサーションの自己表現力を高める
4. アサーションの実習
5. 承認カトレーニング



🗨️ 受講者の声 (令和7年度)

- ・共感すること、傾聴の姿勢、頷きや視線のポイントを学ぶことができた。
- ・相手に伝える言葉の引き出しが増えた。
- ・仕事だけではなく、プライベートでも実践できるような内容だったので満足。
- ・実際にロールプレイをしてみて気付くことが多かった。
- ・講師の話し方が明瞭で具体例もあり分かりやすかった。
- ・捉え方を見直してみることで、相手も自分もストレスを溜めないコミュニケーションが実現できると感じた。