



オンライン研修のご案内

(令和5年度)

「アサーティブ・コミュニケーション」研修 ～対人関係コミュニケーションのスキルアップを目指す～

対象

職場の人間関係を良好に保ちつつ自分の意見を伝える、対人関係コミュニケーションスキルを学びたい方。入社年次、役職等問いません。

概要

価値観や立場が異なる相手を尊重しながらも、自分の意見を率直に伝えることは容易ではありません。本研修では、自分も相手も尊重したアサーティブな話し方について学び、演習やロールプレイを通して自己主張のスキルを身に着けます。職場のストレスを軽減し、自信をもって伝えられる方法と実践的なヒントが得られます。

- 多様な価値観の中のコミュニケーション
- 難しいことにははっきり「ノー」を伝えられる
- ハラスメントの防止、メンタル不全の予防、ストレスマネジメント
- 上司、同僚、後輩に対して率直に自分の意見を伝える

時間割

10:00 開始～16:00 終了予定(昼休み:12:00～13:00) ※事前通信確認開始 9:45～

1. オリエンテーション

- (1) セミナーの目的と概要について
- (2) アサーティブなコミュニケーションとは
- (3) 自分のコミュニケーションを振り返る

2. アサーティブなコミュニケーション

- (1) 攻撃的、受身的、作為的との違い
- (2) アサーティブな伝え方で目指すもの
- (3) アサーティブを支えるマインドについて

3. アサーティブな伝え方① 依頼の仕方

- (1) 忙しそうなお僚や先輩に依頼したい
- (2) アサーティブなポイントの整理
＜グループ演習＞

4. アサーティブな伝え方②「ノー」の交渉

- (1) 上司、他部署からの依頼にノーを伝える
- (2) アサーティブなポイントの整理
＜グループ演習＞

5. 演習

- (1) 自分の事例についての課題整理伝える
ポイントと流れを考える
- (2) グループ内での演習とフィードバック
- (3) 感想共有

6. 質疑応答・まとめ

- (1) 質疑応答
- (2) アクションプランとまとめ

開催日程

11月21日(火) (定員 10名)

講師 プロフィール

もりた えいこ
森田 栄子 アサーティブジャパン認定講師

首都圏の大学を卒業後、航空会社に勤務。結婚・子育てを機に退職し、アメリカワシントン州での海外駐在を経験する。その間に「働く権利」と「女性のセカンドキャリア形成」に興味を持ち、帰国後は企業教育の企画・運営会社で働きながらキャリアコンサルタントとして活動。2005年より、大学の非常勤講師としてコミュニケーション関連の授業を担当。18年にわたり若年層のキャリア形成に携わっている。大学講師の仕事と並行し、アサーティブジャパン認定講師として活動し、企業、団体、病院、教育機関、男女共同参画センターなどで講座を担当している。



受講料 (1名様・税込)

会員事業所 ¥13,000 (税抜¥11,818) (当協会の会員制度にご加入いただいている事業所)
一般事業所 ¥16,000 (税抜¥14,545) (上記以外の事業所)

募集期間

10月18日(水) 12時 締切

- ・応募者多数の場合は**当協会会員優先の抽選**となります(先着順の受付ではございません)。
- ・受講の可否については、締切後数日中にご連絡致します。・応募が少ない場合は、開催中止となる場合がございます。
- ・締切後の受講お申込は、定員に空きがある場合に限り随時お受け致します。空き状況は電話にてお問合せ下さい。

お申込み 方法

当協会のお申込用 Web サイトよりお申込いただく方式に変わりました。
お申込には、Web サイトへの**ログイン情報の登録手続き**が必要です。

- 登録手続きがお済みの事業所様
→サイトへログインいただき、お申込内容をご入力ください。
お申込用 Web サイト <https://tokyo-vada.azurewebsites.net/>
- 登録手続きがお済みでない事業所様
→まず**ログイン情報の登録手続き**をお願い致します。手続き方法は、[こちら](#)をご覧ください。

お申込みに あたって

当研修は「zoom」を使用したオンライン方式で開催いたします。
「オンライン研修 受講マニュアル」などを当協会ホームページでご確認の上お申込みください。

その他

- ・受講確定後のキャンセルは、**開催日5営業日前の15時(当コースでは11/14(火))**までにお申出の場合に限り、お受け致します。**これ以後にお申出の場合、受講料は返金致しかねます(全額を申し受けます)**ので、ご注意下さい。
- ・**受講者様の通信不備等**につきましては、当協会では責任を負いかねます。それが原因で**受講できなかった場合、受講料は返金致しかねます。**

お問合せ

東京都職業能力開発協会 振興課 ☎03-6631-6051 ホームページ <https://www.tokyo-vada.or.jp/>