

アサーティブ・コミュニケーション研修

対象者：一般職員～中堅職員

1. 研修の目的

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。

2. 研修内容

	内 容
9:00	1. アサーションの基本を理解する 【講義・個人ワーク】 ～アサーションの基本的な考え方を確認し、3つのタイプへの対応法の理解を深める～ 1) アサーションとは？ 2) アサーション権 3) 自分の正直な感情に気付く 4) アサーション度自己チェックリスト
12:00	2. アサーションの実践法を知る 【講義・個人ワーク・ロールプレイング】 ～相手を尊重しながら、自分の意見を率直に伝える表現のフレーム(DESC法)を学ぶ～ 1) 傾聴のポイント 2) 自己開示メッセージの伝え方(DESC法) 3) 客観的な意見の伝え方(PREP法) 【ロールプレイ実習】 ● 「無理な依頼をする」 ● 「NOと言って断る」 ● 振り返り
13:00	3. アサーションの自己表現力を高める 【講義・個人ワーク・ロールプレイング】 ～アサーションをより効果的に実践するために、自己表現力を向上させる～ 1) 信頼感の高め方 2) メラビアンの法則 3) 言葉の選び方 4) 表情の重要性 5) ボディランゲージの効用
	4. アサーション実習 【個人ワーク・ロールプレイング】 ～アサーションスキルを活用できるよう、自分の事例で実習し、スキルの定着を図る～ 【ロールプレイ実習】 ● 実習役、相手役、オブザーブ役の3名でロールプレイを行う ● 実習後、フィードバック ● 全体振り返り ● 質疑応答
	5. 承認カトレーニング 【講義・個人ワーク・ロールプレイング】 ～Win-Winの人間関係づくりのために必要な承認力を養う～ 1) 自己重要感を満たす 2) ポジティブシンキング 3) 褒めることの効用 4) 褒め言葉をおくる&受け取る
16:30	6. まとめ 【講義】