

NEW 「職場」の人間関係がガラッと変わる!

伝える力を身につける アサーショントレーニング

●セミナーのねらい

- ① 職場でより良好な人間関係を築くためのポイントを学ぶ
- ② 自分の意見や気持ちを、相手に配慮しながら伝えるためのアサーティブな『伝え方』を実践的に学ぶ
- ③ 相手に不快な思いをさせない、自分もストレスをためないコミュニケーション手法を身につける

●対象者

- ・すべてのビジネスパーソン
- ・適切な自己表現のスキルを身につけたい方
- ・コミュニケーション能力を強化したい方

講師

キャリアアップ・ラボ株式会社
人材育成インストラクター

にしむらみか
西村 実花 氏



RFCラジオ福島編集局放送部でアナウンサーとして活動し、退社後はフリーアナウンサーとなる。NHK「今日の料理」やMBS「ちんぷいぷい」等のテレビ番組で司会やリポーターを務めるほか、各種イベントで司会、教育機関でゲストティーチャーとして活躍。2013年研修講師としての活動をはじめ、現在に至る。アナウンサーとして培った力を駆使し、基本行動の習得はもちろん、個々の「変化」の実感をもたらず指導を行う。

開催日時 2025年11月12日(水) 9:30～16:30

会場 ちゅうぎん駅前ビル 4F 会議室

定員 30名

※最小催行人数に満たない場合は開催を中止する場合がございます。

受講料 維持会員: 11,000円(税込)

※テキスト代含む

賛助会員: 16,500円(税込)

会員でない方: 33,000円(税込)

●セミナープログラム

※録音・録画をご遠慮願います。

1 アサーションを知る

- ◆アサーションとは?
- ◆なぜアサーションが必要とされるのか
- ◆自分のアサーション度をチェックしてみる
- ◆アサーションから期待できることを知る

2 アサーションの3つのタイプを知る

- ◆非主張的自己表現
- ◆攻撃的自己表現
- ◆アサーティブな自己表現

3 アサーションにまつわる基本的人権を学ぶ

- ◆アサーションに関わる5つの権利を知る

4 アサーショントレーニング(I)

～アサーションから学ぶ基本的な表現方法～

- ◆「I(アイ)メッセージ」で伝えることの意味
- ◆自分の気持ちや考えを明確にする
- ◆アサーションから学ぶ傾聴と質問

5 アサーショントレーニング(II)

～アサーションの理解を深めた上での表現方法～

- ◆伝える際に必要な心構え
- ◆アサーションと怒りの考え方
- ◆伝える際に役立つ組み立てのテクニックを学ぶ

6 セミナーを通して学んだことを使って 表現、宣言する

- ◆「明日からの行動宣言」

お申込み方法

STEP1

岡山経済研究所セミナーの
WEBサイトにアクセス

岡山経研セミナー

検索



STEP2

セミナーお申込み
フォームに入力

STEP3

入力内容を
「確認」「回答」

STEP4

開催の約2週間前
に受講票が請求書
と共に届く

《受講料のお支払い方法》

開催日の約2週間前をめどに、請求書、振込用紙をお送りいたします。
開催日の前日までにお振込みください。
(会場受講をご希望の方には受講票を同封します。)

《受講キャンセル》

開催日の2営業日前の17時までにご連絡ください。
入金済みの受講料を全額ご返金致します。その後のキャンセルについては、ご入金の有無にかかわらず受講料を申し受けます。ご了承ください。なお、ご都合により代理出席は差し支えありません。

お申込み
問合せ先

一般財団法人 岡山経済研究所 〒700-0823 岡山市北区丸の内1丁目15-20

TEL:086-234-6534

E-mail: ori@mx.mesh.ne.jp

URL http://www.okayama-eri.or.jp/

主催 中国銀行・岡山経済研究所