

アサーション（“伝える力”）セミナー



アサーションスキルで みんなが気持ちよく働ける職場へ

様々な立場の人が、同じ職場で働くことが増えている現在、ダイバーシティマネジメントの必要性がますます高まっています。マネジメント上、もっとも大切なことは円滑なコミュニケーション。良い人間関係を維持しつつ、望むことや思ったことを適切に伝えるためのスキルを学びます。

このようなご要望にお応えします

職場の人たちに
遠慮して、自分の望みを
伝えるのが苦手

お互いが気持ちよく
働ける職場にしたい

色々な立場の人同士の
コミュニケーションを
良くしたい

頼まれると断れなくて
無理して引き受けてしまう

セミナーのねらい

様々なバックグラウンド、価値観、ライフスタイルの人々が働く職場では、お互いが気持ちよく働くために、相手も自分も尊重する姿勢が大切です。日常的に「気持ち」や「思いやり」を伝え合い、そして、自分の考えや主張、状況を上手に伝える力を向上させることで、コミュニケーション力が円滑になり、お互いが気持ちよく働ける職場の基礎を作ります。

受講対象者

一般組合員、職場委員、執行役員

プログラムの特徴

- ・ 「実習」と「講義」を織り交ぜ、納得感ある研修内容。
- ・ 社内インストラクターでの実施が可能。（インストラクター養成セミナーの受講が必要です）
- ・ 貴組合に合わせて「ケーススタディ」の作成も可能。（別料金）

株式会社ライフワークス

www.lifeworks.co.jp

〒105-0003 東京都港区西新橋1-11-3 TEL:03-5157-1470 FAX:03-5157-1471

プログラム紹介

内 容

1. コミュニケーションの基本（実習&小講義）
2. 自分のアサーションの傾向を知る（実習&小講義）
3. ケーススタディ（ロールプレイング）

対応可能な
バリエーション

2時間	○
半日	○
1日	○
2日	

プログラム（3時間コース） 概要

タイトル	主な内容
1. イントロダクション	⇒研修の目的とアイスブレイキング
2. 気持ちよい職場の コミュニケーションとは	⇒コミュニケーションの基本である「反応」の効用を知る。 3つのコミュニケーションスタイルについて学ぶ。
3. 私の伝え方傾向	⇒チェックシートを通して、自分の伝え方の傾向を掴む。
4. ケース研究	⇒「頼んでみよう」「断ってみよう」「ほめる」の3種の事例を 使ってロールプレイングを行う。
5. まとめ	⇒研修で気づいたこと、得たことをまとめる

受講者の声

- ・こんな頼み方や断り方があるのかと、新たな発見と武器を手に入れられた。
- ・言い方ひとつで受け取る側の印象が変わることがわかった。
- ・今まで我慢することがあったが、言わないよりも言葉にして伝える方がよいことがわかった。
- ・人への接し方を変えることで、自分も変わり、よい職場づくりができると感じた。



導入担当者の 声



- ・理論だけでなく、ロールプレイングをすることで実践的に学べ、参加者が気づきを得られていた。職場で活かせるという声が多かった。
- ・当社で起こりやすいケースを利用してロールプレイングを行ったので、参加者はスムーズに取り組むことができた。

講師

コミュニケーション・スキルを得意とする経験豊富なライフワークスの研修トレーナーが担当します。