

【アサーティブコミュニケーション研修】

～人間関係を損なわず、言いにくいことを上手に伝える～

(株)経営人事教育システム

【講座の目的】

つい強い言い方になるが、最近は部下を叱るときにパワハラという言葉がよぎってしまう、と言う方や、反対に「いつも周りを優先し疲れる」「年上の部下に気を使い、言いたいことを我慢する」といったタイプの方、いずれのコミュニケーション改善にも役立つ、思いの伝え方講座です。自分も相手も尊重し、率直に伝える「アサーション」というスキルを学びます。このスキルを活かしたアサーティブコミュニケーションは、パワハラ防止にも、ご自身の職場ストレスの軽減にもつながります。考え方から現場のケーススタディまで、本当に使えるスキルを、グループワークでしっかりと実習します。

【カリキュラム（6時間）】

	テーマ	内容	
1	アサーションとは	1. アサーションとは 2. コミュニケーション3つのタイプ 3. あなたのアサーション度チェック 4. どんな時役立つのか	講義 チェックシート
2	アサーションの考え方	1. アサーションの歴史 2. 誰にもあるアサーション権 3. アサーションの広がり	講義
3	ものの見方、思い込み	1. 日頃の考え方 2. 他者の考えを知る 3. 非合理的思い込みを変える	講義 ワークシート ディスカッション
4	伝えるときの具体的スキル	1. 気持ちを伝えるIメッセージ 2. DESC法 3. 基本のロールプレイング	講義 ワークシート ロールプレイング
5	パワハラの観点で ケーススタディ	1. 部下指導の例 2. アサーティブな伝え方を考えよう 3. ロールプレイング 4. 意見交換	グループワーク ロールプレイング 発表
6	参加者の職場体験 ケーススタディ	1. 事例の共有 2. アサーティブな伝え方を考えよう 3. ロールプレイング 4. 講師フィードバック	グループワーク ロールプレイング 発表
3	まとめ	本日の気づき、感想	発表

【この講座でできるようになること】

- ・苦手な場面や相手でも、率直にコミュニケーションが取れるようになる。
- ・自分の気持ちを犠牲にしないので、人間関係でのストレスが軽減される。
- ・相手を尊重する姿勢により相手からも尊重され、良好な人間関係が保てる。

以上