



アサーティブコミュニケーション研修

株式会社ハート・ラボ・ジャパン
代表取締役 知識 茂雄



はじめに

風通しの良い職場の風土作りには、お互いがアサーティブなコミュニケーション(自分も相手も両方大切にすることを意識する必要があります)を意識する必要があります。

本研修では、グループワークやロールプレイを通して、自分の気持ちに誠実に、要求を対等、率直に伝えるアサーティブな伝え方を実践的に学びます。

アサーティブなコミュニケーションを身につけることで、ネガティブなことでも感情的にならずに、適切に、建設的に伝えることができるようになります。



1. ゲームを通して人の多様性、双方向コミュニケーションの重要性を実感する。
2. 自分のコミュニケーションのタイプを知る。
3. アサーションの4つの柱を理解する。
4. 傾聴のトレーニングを通して聴くことの大切さを実感する。
5. ロールプレイを通してアサーティブな伝え方を習得する。
6. 承認の大切さを実感する。
7. 自己基盤を整え自己信頼を高めることの大切さを実感する。



カリキュラム案

時間	内容	備考
7時間	①アイスブレイク ②人の多様性を知る/コミュニケーションは双方向 ③アサーティブとは？ ④あなたのアサーティブ度は？ ⑤アサーティブの4つの柱 ⑥アサーティブ・トレーニング(ロールプレイ) ⑦褒める/褒められる(承認ワーク) ⑧アサーティブ権と自己信頼	レクチャ & ワーク レクチャ 簡易アセスメント レクチャ & ワーク ロールプレイ グループワーク レクチャ & ワーク

※時間は目安です。内容を一部変更することがございます。