

# 講座詳細

## 仕事の意思疎通を楽にする！ アサーティブコミュニケーション講座

アサーティブコミュニケーション

**アサーティブコミュニケーションとは？**

相手の意見を尊重しながらも  
自分の意見をしっかりと伝えること

▼

**目的・効果**

- ▶ お互いの意思疎通を楽に・スムーズにする
- ▶ 人間関係を良くするコミュニケーション方法



### 講座の内容解説

この講座では、相手の意見を尊重しながら自分の意見も伝えるコミュニケーション方法であるアサーティブコミュニケーションについて具体的な事例を交えながら、解説していきます。アサーティブコミュニケーションや自分自身の理解を深めるために、漫画やシミュレーション練習などのコーナーを設けています。

### ココがキャリアアップに繋がる！

講座を受講することで、自分と異なるタイプの人や苦手な人に対して、どうすれば自分の意見をスムーズに聞き入れてもらえるのかを理解し、実行できるようになります。仕事の意思疎通をスムーズに行うことで、効率的に業務が遂行できるため、キャリアアップに繋がると考えています。

#### ■ カテゴリ：職能別訓練

#### ■ 講義タイトルと学習時間

講義タイトル	学習時間(分)
アサーティブ/ノンアサーティブコミュニケーションとは	7分
アサーティブな会話&ノンアサーティブな会話例	15分
アサーティブな会話のための3つのステップとは？	20分
相手を尊重しアサーティブにする【会話シミュレーション①】	15分
あなたのノンアサーティブを改善する・モヤモヤ掘り下げワーク	20分

#### ■ 学習時間：合計2時間

講義タイトル	学習時間(分)
掘り下げワーク（レポート）	10分
相手を尊重&自己主張する【アサーティブな【会話シミュレーション②】】	20分
アサーティブコミュニケーションのまとめ	7分
セルフワーク（実践してみたいアサーティブコミュニケーションを考える）	6分

### Point

- マンガで事例をわかりやすく説明
- コミュニケーションの取り方の具体例をご紹介します
- すべてのスタッフに必要な講座



#### 担当者様のご意見

コミュニケーションについて見直すことができる講座です。