

## 2 選択研修 (3)対人能力開発コース

～ 自分も相手も尊重して信頼関係を築く対話技法 ～

# アサーティブ・コミュニケーション講座

「伝える」はトレーニングできます。職場でも、率直に話し合える関係を築きましょう。

到達目標	職場において活用できるコミュニケーションの手法を学び、ストレスをためず、相手を責めず、適切な主張ができるようになる。
講座のポイント	<p>アサーティブ・コミュニケーションとは、お互いを尊重しながら意見を交わす対話技法のことです。</p> <p>価値観の多様化、デジタルコミュニケーションの進展、対人関係のストレス増加など、職場のコミュニケーションが大きく変化している現代において、「良好な人間関係の構築に貢献する」として注目されています。</p> <p>この講座では、「アサーティブ」の基本と伝え方のスキルを学ぶとともに、参加者自身の課題や事例を用い、伝え方、伝える内容の整理の仕方についてロールプレイ演習を行い、職場での実践に繋がります。</p>

日時 【東部】 11月21日(火) 8:55～16:40  
 【西部】 11月22日(水) 8:55～16:40

会場 【東部】 自治研修所(松江市) [定員:30名]  
 【西部】 浜田教育センター(浜田市) [定員:30名]

対象 一般申込枠…全職員  
 必修選択枠… 県 一般職員 / 主任前期  
 市町村 中堅職員 / 管理監督第

講師

うしじま  
**牛島 のり子**

NPO 法人アサーティブジャパン  
 事務局長



午前		午後	
8:55	(開講オリエンテーション)		
9:00	○理論のレクチャーと自己点検  ○率直に依頼する / 建設的に注意する 【演習】	13:00	○各自のコミュニケーション上の課題抽出  ○各自の課題を使ったロールプレイ 【演習】  ○相手を承認しプラスのメッセージを伝える 【演習】  ○質疑応答
12:00	休憩	16:30	
		16:40	(閉講)

受講者の声	備考
<p>ロールプレイ、フィードバックを通じた実践型の研修のため、自らの伝え方の改善点に気付くことができた。</p> <p>コミュニケーションに対して不安を抱えていたが、「相手への伝え方は、いろいろな方法がある」と気付くことができ、前向きになれる1日だった。</p>	

日常のコミュニケーションを円滑にするためのスキルを学びましょう。