

お互いに尊重し、 上手に自分の気持ちを伝える アサーティブ・コミュニケーション研修

主事

主任

主査

係長

研修のねらい

- 自己表現の傾向や捉え方を簡易診断にて明らかにし、学ぶべき方向を定めます。
- 診断結果から自分に合ったアサーティブ・コミュニケーションの方法を学びます。
- よくある職場の場面を想定し、演習を通して体得することをめざします。

昨今、重要視されているハラスメントやメンタル不調などは、職場のコミュニケーション上の問題とされています。これまで以上に、対面のコミュニケーションの重要性は増していますが、ハラスメント対策やメンタル不調対策又は折衝・交渉のような特定の場面を想定した訓練は行われているものの、職員として広く望ましいコミュニケーション力を養う機会は、残念ながら多くないのが実情です。

一方で、個人のコミュニケーション力の問題が、人間関係の歪みに発展し、ひいては職場全体に大きな影響を与え続けている例は枚挙に暇がなく、現場は疲弊し、対策が急がれます。

この研修では、アサーティブ・コミュニケーションの基本を、多数の演習を通して体得し、より良い職場づくりの土台となる職員の育成へとつなげます。

※ 下記の内容は一例です。ご要望にあわせてカリキュラムをご提案いたします。

1日コース

午前	1. 自己表現の現状を把握する	
		◇ 個人ワーク：自己診断 ◇
	2. アサーションを知る	
	(1) アサーションとは	
	(2) 4つの自己表現	
		◇ ペアワーク：傾聴と要約 ◇
	3. アサーティブな考え方	
		◇ 個人ワーク：自己診断 ◇
	(1) 考え方の傾向	
	(2) 対処方法	
午後	4. アサーションの目的	
	(1) 目的遂行のためのアサーション	
	(2) 維持・回復のためのアサーション	
	(3) 自己実現のためのアサーション	
		◇ 個人ワーク：目的の整理 ◇
	(2) 事実や状況を共有する	
		◇ ペアワーク：状況の伝達 ◇
(3) 具体的な提案を述べる		
	◇ ペアワーク：残業の依頼 ◇	
5. アサーティブ・コミュニケーション		
(1) 思いを確認する		
	◇ ペアワーク：誘いへの断り ◇	
	◇ ペアワーク：行動への指摘 ◇	
	(4) 選択する	
	◇ ペアワーク：仕事の断り ◇	
	6. 総合演習	
	7. まとめ	