

アサーティブコミュニケーション研修

【ねらい】

他者とコミュニケーションをとるときには、自分の考えや気持ちを相手に言わないで我慢したり、自分の考えを一方向的に押しつけて主張したりしませんが、本研修では、相手の考えを尊重したうえで自分の考えを率直に伝える手法（アサーティブコミュニケーション）を身につけます。

【開催日時】

2022年 11月16日(水) 10:00~16:45

＜ポイント＞
・現場でのリアルな悩みをもとにしたケーススタディ
・風通しが良く、生産性の高い職場を実現

ものづくり企業ステップアップ研修

会員企業
無料

【会場】 横手市交流センター Y2びらさ
3階 研修室3 (対面式)

【受講数】 先着20名 (対面式)

【受講料】 会員企業 無料 / 会員以外企業負担金 一人20,000円

【締切】 10月31日(月)まで

【講師】

(株)インソース 講師

あかさわ

のりとし

赤澤 徳俊氏

＜プロフィール＞

1998年 株式会社赤澤産業にて、工場管理、業務、営業（岩手全域）に従事

2015年 岩手県男女共同参画センターにて、女性活躍推進事業責任者としてWLBや女性活躍推進に従事

2016年 株式会社赤澤号にて、新規事業として人材育成、組織開発に着手しセミナーやアドバイザー活動に従事

2018年 株式会社インソース講師に就任

※受講当日の朝、自宅にて検温していただき、体調不良時は当会の事務局までご連絡下さい。

※受講者様は、必ずマスク着用してください。（各自でご準備をお願い致します。）

※受講者様同士の座席の間隔の確保、アルコール消毒の設置、施設内の換気をいたします。

※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、オンライン（Zoom）で開催する場合があります。

■オンライン（Zoom）環境

- ・Web会議システム（Zoom）がインストールされたPC
- ・ヘッドホンセット
- ・有線ネット環境（可能な限り：安定したネットワーク環境が安心）

お問合せ先

秋田県南工業振興会

〒013-8502

横手市旭川一丁目3番41号

横手市商工観光部 商工労働課内

電話:0182-36-2384 FAX:0182-32-4021

裏面が、プログラム等になっております。

プログラム

時間	内容	手法
午前	1. こんな時どうする？＜自分の思考・行動パターンを振り返る＞ 【ケース】「職場への配慮のない同僚に対して、どのように声をかけますか」	ワーク
	2. 意見を伝えるときの考え方＜アサーティブの定義を理解する＞ (1)人の考え方と行動のパターン (2)アサーティブな思考とは (3)意見を伝えにくい場面を考える 【ワーク】アサーティブでありたいが、難しい場面を考える (4)意見を伝える前に感情を整理する 【参考】変えるべき考え方を知る～思考のクセ	講義 ワーク
午後	3. コミュニケーションにおける心構え＜真意を伝える難しさを再認識する＞ (1)コミュニケーションはねじれて伝わる (2)コミュニケーションにおける心構え ①自分の思ったことが100%伝わることはない ②表情、動作も使って伝える ③相手の感情を察する	講義
	4. アサーティブコミュニケーションにおける伝え方＜伝え方の手順とコツを学ぶ＞ (1)状況を客観的に伝える ①伝える内容を整理する～事実と感情をわける ②事実を簡潔に伝える (2)相手の話を受け止める。相手の言葉に反応を示す ①最後まで話を聴く ②背景にまで思いをはせる ③相手の言葉に反応を示す ④相手の言葉を反復する・言い換える～事実・要約のフィードバック ⑤具体的な言葉で、相手の感情に理解を示す～感情のフィードバック (3)自分の考えを伝える～（アイ＝私）メッセージの活用 ①お互いにわかりあえると信じる ②考えを明確にし、相手に合わせて伝える ③単刀直入にわかりやすく伝える ④主観（意見・考え・期待）の伝え方 ～メッセージの活用 (4)論点を確認し、最良と思われる解決策を導き出す ①論点を確認する ②最良と思われる解決策を導き出す	講義 ワーク
	5. ケーススタディ＜アサーティブコミュニケーションを実施する＞ ※ケースごとに①シナリオ作り ②ロールプレイング③振り返りを行う ケース①異動してきたベテラン従業員に、処理手順を現部署のものに変更してほしい ケース②仕事が山積みのため、参加必須でない説明会への出席を今回は断りたい	ロール プレ イン グ
	6. シナリオ作り～自身の課題を考える＜アサーティブを実務に活かす＞ 【ワーク】第2章(3)のワークで挙げた課題をアサーティブに対応するシナリオを作成する	ワーク

【オンラインセミナーの場合の開催手順】

- 開催一週間前に受講者様へプリントアウトしたテキストが到着予定。
- 開催一週間前に事業所様へ、Zoom 招待コード（ID・パスワード）と簡易マニュアルをメールでお送りいたします。

研修日当日

研修開始時間（10:00～）の5分前までに招待 URL にアクセスして、パスワードを入力して Zoom に接続してください。

秋田県南工業振興会 事務局宛

FAX 0182-32-4021

【当振興会ホームページの申込フォームからできます。】

※10月31日（月）までお申し込みくださいますようお願いいたします。

※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、オンライン（Zoom）で開催する場合があります。

■受講できる状況をご確認したく、該当するものに✓をご記入していただきますようよろしくお願いいたします。

- オンライン（Zoom）の環境が整ってもなく、対面式のみでの受講可能
- 対面式・オンライン（Zoom）どちらも受講できる

アサーティブコミュニケーション受講申込書

令和4年 月 日

貴社(団体)名：		
所在地：〒	TEL:	
	FAX:	
メールアドレス：		
部署・職名	(ふりがな) 参加者氏名	年齢

【申込担当者】 部署 _____

氏名 _____