

C04-L15

いつでも誰でも アサーショントレーニング

【主な受講対象者】 新人 ~ 中堅 ~ 管理者、リーダー

【開催日】 4時間~6時間（1日） 【定員】 30人 （最少開催人員：3名）

研修概要（研修の目的）

☆自分の気持ちをきちんと相手にわかってもらう。

この単純なことに私たちはどれだけ苦労しているでしょう。

☆「アサーション」とは互いを認め合う気持ちの良いコミュニケーションのこと
お客様との対応のみならず、職場でも家庭でも役にたつはずです。

研修の期待効果

1. 「アサーション」とは何か、どんなメリットがあるか理解できます。
2. 自分の行動、言動のくせを振り返り、自己理解が深まります。
3. アサーティブなコミュニケーションのポイントが具体的にわかります。
4. 仕事の上で必要な「アサーション」について理解できます。
5. 仲間と練習してみることで、実感を持った体験ができます。

目次（例）

1. アサーションとは何か
2. あなたの取りがちな行動とは
3. アサーティブになるための要素
4. アサーション権とは？
5. 仕事で発揮するアサーション
6. アサーショントレーニング
7. 明日から何をやってみる？

Y'sラーニング株式会社

158-0098東京都世田谷区上用賀1-1-1-205 <http://yslearning.com>

※コース開催時間をご相談に応じます。

※目次内容はご要望によりカスタマイズいたします。

お問い合わせ：<http://yslearning.com>またはukishima@yslearning.com

