

プログラム名	アサーティブ・コミュニケーション研修
目的	自分も相手も大切にするアサーティブコミュニケーションという考え方を理解し、多様な考え方や、職場で働きやすい環境を作り出すことができる誤解のないようなコミュニケーションの取り方を学ぶ。
効果	相手との信頼関係の構築やチームでの仕事の成果に繋がり、自身のストレスダメージを軽減することができる。
内容	1 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 考え方と行動のパターン アサーティブな思考とは 2 自分自身の振り返り・コミュニケーションスタイル 自己表現力 自分自身の強み・弱み 3 アサーティブコミュニケーションの基本 アサーティブ・アグレッシブ・パッシブの違い アサーティブな言語・非言語 4 アサーティブ実践コミュニケーション