

【令和5年度 チーム力向上研修】

アサーティブコミュニケーション ～自他尊重のコミュニケーション術～ 実施要領

- 1 目的 “適切な自己表現”の基本的な考え方と伝え方を学ぶことでコミュニケーション能力の向上を図り、チーム力の向上に繋げる。
- 2 対象 全職員
- 3 定員 48人
- 4 日程 令和5年11月14日(火)
- 5 会場 高知県自治会館2階 こうち人づくり広域連合研修室(高知市本町4丁目1-35)
- 6 持参物 職場でお使いの名札

カリキュラム		時間	講師
10:00	1 アサーティブの考え方を学ぶ	5.0	特定非営利活動法人 アサーティブジャパン 専属講師 竹崎 かずみ 【プロフィール】 医療機関に経営者・医療従事者として20年以上勤務し、スタッフのマネジメントや教育に携わる。 現在、アサーティブジャパン専属講師として全国の自治体や医療福祉施設、企業、学校等において研修講師を務める。
}	2 自身のコミュニケーションを振り返る		
	3 演習事例を用いてアサーティブのポイントを理解する		
16:00	4 自身の課題を抽出し、ロールプレイによりアサーティブな伝え方を身につける		

<担当者から>

“アサーティブ”とは、相手の気持ちも尊重しながら、自分の気持ちや意見を誠実に、率直に、そして対等に表現することを意味します。

この研修では、自身のコミュニケーションの伝え方の癖を把握し、それぞれに合った自分の気持ちや考えを適切な言葉で伝えるスキルや考え方を身につけることができます。

職場でのチーム力の向上に限らず、日常生活での人間関係におけるストレスの軽減を図るためにも、日々の生活で実践できるコミュニケーション改善に取り組んでみませんか。

こうち人づくり広域連合 担当:伊藤 勇太
高知市本町4丁目1-35 高知県自治会館4階
TEL : 088-873-0333
FAX:088-872-7716
E-mail:kouiki@kochi-hitozukuri.or.jp
HP : <http://www.kochi-hitozukuri.or.jp>