研修コード： 620　　申込期限:R8.8.20

【オンライン】合同・アサーティブ・コミュニケーション

● **研修のねらい**

・住民、上司、同僚、部下との対人関係を円滑にする技術を習得する。
・アサーティブ（自分も相手も大切にした、誠実で率直で対等な表現方法）の考え方を学び、コミュニケーション力を高める。
・自らの事例を基にしたロールプレイングを通して、自己の感情や要求、意見の適切な表現方法を習得する。

● **この研修のおすすめポイント**

・自己主張したいけど、嫌われるのが怖い
・話すのは苦手だけど、人の話を聞くのは苦じゃない
・年上・年下に仕事を頼むのが苦手
自分のコミュニケーションの癖を知り、言いづらいことでも率直に伝え、信頼関係を築いていく方法を学んでみませんか？

● **日程**
令和８年10月22日（木）

● **予定人員**
３０人（県１５人、市町１５人）

● **対象者**
（県・市町）希望する職員

● **講師（予定）**

≪特定非営利活動法人アサーティブジャパン　大橋 春美≫
アサーティブジャパン認定講師。自治体職員研修、企業研修、医療福祉分野の研修など幅広くアサーティブコミュニケーションを伝えている。

● **標準プログラム（フォローアップ対象の研修です）**
１日　　合計６．０時間
９：15 － ９：30　オリエンテーション
９：30 － 16：30　・アサーティブネスの理論と自己点検
・アサーティブトレーニング（ロールプレイング等）
16：30 － 16：45　閉講

◇受講者の声

・説明と演習の繰り返しでインプットしたことをすぐに実践しアウトプットすることができた。また、説明の際も実践映像を見て問題点や改善点を事前に考えることで実践の際にも意識して取り組むことができた。
・会話タイプをドッカンやオロロなどキャラクター化した上で講義があったため、イメージがしやすかった。グループワークで他の人の困りごとも聞けて、困っているのは自分だけではないと心強くなった。