

# 自分も他人も大切に アサーティブコミュニケーション

## ✓ コンテンツ

1. アサーションとは
2. 自分のコミュニケーションタイプを知る
3. アサーショントレーニング
4. まとめ

## ✓ 受講者の声

初回講座のため回答準備中

## ✓ 事務局から見たおススメポイント

- 相手のことを尊重しつつ、自分の意見をきちんと伝える方法を学ぶことができます。
- アサーティブな表現やとげのない伝え方を学ぶことで、受け手に悪印象を与えずに自分の意見を伝えるコツをつかむことができます。
- 思っていることをうまく伝えられない、人間関係がうまくいかないとお悩みの方が、対人関係を良好にするためのコミュニケーションのポイントやノウハウを学ぶことができます。

## ✓ 講師紹介



### 三ツ矢 玲子

美容業（専門はネイル）に携わりつつフリーランスのキャリアコンサルタントとして大学・高校・専門学校等でカウンセリング、キャリアデザインの講義を担当。

（現在カウンセリング数年間700名以上）また行政機関・一般企業向けにビジネスマナー、自己分析、マインドセット等の研修を行っている。コミュニケーション力アップ、自己分析をテーマにしたワークショップやセミナー等を自主的に企画、開催している。（セミナー開催数年間90回以上）