

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

- 家庭での子どもたちや夫への声かけ、ついつい一方的に言いがちで反省することが多いので、毎日少しずつやっています。
- 仕事を頼む時、注意する時に相手の気持ちを組みながら、自分も相手に対しても嫌な思いをしないさせない話し方を学んだので、今年はアサーティブコミュニケーションを駆使してお互いに気持ち良く仕事をしたいと思います
- ユーメッセージが多いことに気付き、家庭においても職場においても意識してアイメッセージを取り入れていこうと思いました。

✔ 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カアップ、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）