

“実践を通して学ぶ” 『アサーションスキル（自己主張）』トレーニング

《開催要領》 ※講師とご同業の方のご参加はお断りする場合がございます。※最少催行人数に満たない場合、開催中止とさせていただきます。

日時▶ 2018年 9月 7日（金） 9:30～11:30

会場▶ 企業研究会セミナールーム（東京：麹町）

《開催にあたって》

「断る」「頼む」など自分の意思を目上の人や苦手なタイプの人に伝えることに悩んでいませんか？このセミナーでは、職場の人間関係を悪くしない自己主張のスキル（アサーション）をワークやロールプレイングを中心に具体的・実践的に解説します。

■セミナー受講の3つの効果

- ①職場の人間関係を悪くしない自己主張のスキルが習得できます。
- ②自己主張ができることでストレスが軽減できます。
- ③言いたいことを言い合える風通しの良い職場となり生産性が向上します。

講師紹介

一般社団法人 全日本講師連盟 事務局長 森真一氏

《申込方法》 当会ホームページ（<https://www.bri.or.jp>）からお申し込み下さい。

企業研究会Q 検索

■受講料：1名（税込・資料代含） ※申込書をFAXでご送信いただく際は、ご使用のFAX機の使用状況（0発信の有無など）をご確認の上、FAX番号をお間違えないようご注意ください。

正会員	12,960円（本体価格 12,000円）	一般	16,200円（本体価格 15,000円）
-----	-----------------------	----	-----------------------

181778-0101 『アサーションスキル』トレーニング

ふりがな 会社名			
住所			
TEL		FAX	
ふりがな ご氏名	所 属 職		
E-mail			

※申込書にご記入いただいた個人情報は、本研究会に関する確認・連絡および当会主催事業のご案内をお送りする際に利用させていただきます。

■申込・参加要領：当会ホームページからお申込みください。FAX、または下記担当者宛E-mailからもお申込み頂けます。

後日（開催日1週間～10日前までに）受講票・請求書をお送り致します。

※よくあるご質問（FAQ）は当会HPにてご確認ください。（[TOP]→[公開セミナー]→[よくあるご質問]）

※お申し込み後のキャンセルはお受け致しかねますので、ご都合が悪くなった場合、代理出席をお願いします。

■お申込・お問合わせ先：企業研究会 公開セミナー事業グループ 担当/民秋・川守田 E-mail:tamiaki@bri.or.jp

TEL：03-5215-3514 FAX：03-5215-0951 〒102-0083 東京都千代田区麹町5-7-2 MFPR 麹町ビル 2F

・プログラム・

本セミナーは『社内研修』としての開催も可能です。
詳しくは下記担当までお問い合わせください。

1. アサーションの基本

- (1) アサーションとは何か
- (2) アサーションの3つのタイプ
 - ・アグレッシブ（攻撃的）
 - ・ノンアサーティブ（非主張的）
 - ・アサーティブ
- (3) アサーティブ度チェックシート（個人ワーク）
- (4) アサーティブ度チェックシート（グループシェア）
- (5) アサーションの基本的な考え方（アサーションマインド）
 - ・誠実
 - ・対等であること
 - ・率直であること
 - ・自己責任
- (6) ディスカッション

2. アサーショントレーニング

- (1) 上司から急な仕事を頼まれたが断りたい時のアサーション
 - ①個人ワーク
 - ②ディスカッション
 - ③解説
- (2) 人に褒められた時のアサーション
 - ①個人ワーク
 - ②ディスカッション
 - ③解説
- (3) 後輩に仕事を頼みたい時のアサーション
 - ①個人ワーク
 - ②ディスカッション
 - ③解説

3. アサーションでは傾聴も重要

- (1) 人は自分の話を聴いてくれる人の話を聴く
- (2) 傾聴の7つのポイント
- (3) 傾聴のロールプレイング

※最少催行人数に満たない場合、開催中止となる場合がございます。

裏面もご覧下さい！ 一枚のパンフレットで
2種類のセミナーをご案内しております。