

有規話し方教室 TEL 0562-46-5347

10:00~20:00



講師 話し方研究家 石倉有規
アサーティブトレーナー
mermaid@wf7.so-net.ne.jp



「気持ちを伝えるコミュニケーション術～アサーティブ～」

1. アサーティブとは?
 - ①意味
 - ②コミュニケーション4つのタイプ
《ディスカッション》「自分はどのタイプ？」
2. アサーティブにとって大切なこと
 - ①心の姿勢 5つのキーポイント
 - ★相手と対等になるために
アサーティブ10の権利と3つの責任
 - ★自分と相手に、誠実になるために
自分のバウンダリーを知ろう
 - 《ワーク》「OKとNOの境界線は？」 自分と他人の違い
 - ②スキル Iメッセージで伝える
3. アサーティブに伝える方法
 - ①伝える時の手順と台詞
 - ②聴き方
 - ③非言語
 - 《余興》元気が出る心の体操「引き寄せリズム」

★1H～2Hの内容に編成します

アサーティブとは、自分の考えや思いを、相手のことも大切にしながら、誠実に、対等に、率直に伝えるコミュニケーションスキルです。多様性の今の時代、自分も、相手も尊重することは大切です。「頼む」「断る」「注意する・叱る」等、言いにくいことを伝える時にどう伝えるのか、身近な事例でお話しします。