

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『アサーティブ～断る・頼む～』」

1. アサーティブとは？

①意味

②5つのキーポイント

③コミュニケーション4つのタイプ

《ディスカッション》セルフチェック「自分はどのタイプ？」

2. アサーティブ10の権利と3つの責任

3. 1) スキル1

①IメッセージとYOUメッセージの違い

②気持ち・要望をIメッセージで伝える

《ワーク》気持ち・要望をIメッセージで伝える練習

2) スキル2

非言語について

4. アサーティブに伝える方法

①伝える時の手順と台詞づくり

②相手の話を聴く時のコツ

《ワーク》断る・頼む事例で考える

※3時間以上の研修時は、ロールプレイングを行う

★上記は、カリキュラムの一例です。

研修カリキュラムは、オーダーメイドで作成します。

打合せを行い、ご要望を伺ってから、内容を1H~5Hに編成します。