

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
自己肯定感アカデミー認定教室
mermaid@wf7.so-net.ne.jp



「職場コミュニケーションを円滑にするために」5H

～自己肯定感とアサーティブ～

価値観が多様化する中、長いコロナ禍でリモート業務が増え、職場内の関係性が希薄化。円滑なコミュニケーションが取りづらな時代です。

「アサーティブ」は、自分の気持ちや意見を大事にしなが、相手の状況や立場にも配慮して伝えるスキルです。職場の心理的安全性を保つ上で役立ちます。自己肯定感を高めるテクニックとともにアサーティブな伝え方を学びます。

1. 職場コミュニケーションの現状
2. アサーティブ
 - ① アサーティブとは？
 - ② アサーティブの効果
 - ③ コミュニケーション4つのパターン
3. アサーティブに必要な自己肯定感
 - ①自己肯定感とは？
 - ②自己肯定感を構成する6つの感
 - 【ワーク】「メタ認知」自己肯定感チェックシート
 - ③自己肯定感を高めるために
 - 1) 人間の習性を知ろう 2) 認知バイアス
 - 3) 歪んだ思い込みから抜け出す3つの方法
 - 【ワーク】自己肯定感を高めるテクニック
4. アサーティブで大切なこと
 - ①心の姿勢 5つのキーポイント・アサーティブの権利と責任
 - ②伝えるスキル Iメッセージ
5. アサーティブに頼む
伝える手順の解説とロールプレイング

★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。