

有規話し方教室 TEL 0562-46-5347

営業時間 10:00~20:00



7. アサーティブ入門 研修5時間

00:00	1. アサーティブとは? 1) 意味と効果について 【演習】 セルフチェック 2) コミュニケーションパターン ①受身型 ②攻撃型 ③作為型 ④アサーティブ型 伝え方の違い 2. アサーティブで大切なこと 1) 心の姿勢 ①5つのキーポイント ②アサーティブ10の権利と3つの責任 ③バウンダリーについて
01:30	休憩
01:40	2) スキル Iメッセージで伝える 【演習】 IメッセージとYOUメッセージの違い 3. アサーティブに伝える 課題 「断る」・「頼む」 ① 伝える手順 ② 気持ちと要望を明確化 ③ 台詞の作り方
03:00	【下準備】 伝える時の台詞を考えよう!
	休憩
03:10	下準備の続き 【演習】 アサーティブに伝えるロールプレイング ※くり返す 《ディスカッション》 気づいたこと
05:00	

本研修は、マンツーマンにて、平日・土日・祝日10:00~18:00内に開催します。ご希望の日時をお知らせ下さい。3時間研修もご用意しています。