アサーショントレーニング

お客様の関係構築や職場内の人間関係において、お互いが建設的な人間関係を築いていけるためにさわやかで自他ともに尊重された自己表現スキルを身に付けるコースです。メンタル不調予防やハラスメント予防の効果も期待出来るコースです。

【研修のねらい】

①アサーション（さわやかで建設的な自己表現）について基本的な考え方を学ぶ

②アサーティブな言動を体験的に学ぶ

【期　間】２日間

【研修内容】

１日目	アサーションの基本 自己理解	＜講義＞　アサーションと３つの対人行動 ＜診断とグループワーク＞ 自分のアサーション度と認知傾向を知る ＜講義＞　問題解決的な話し方
２日目	アサーションスキルを磨く	＜実習＞　アサーションロールプレイ 集団の中でのアサーティブな行動 ＜グループワーク＞ 仕事の中でどのように活用していくのか