



# オンライン研修のご案内

(令和6年度)

## 「アサーティブ・コミュニケーション」研修 ～対人関係コミュニケーションのスキルアップを目指す～

### 対象

職場の人間関係を良好に保ちつつ自分の意見を伝える、対人関係コミュニケーションスキルを学びたい方。入社年次、役職等問いません。

### 概要

価値観や立場が異なる相手を尊重しながらも、自分の意見を率直に伝えることは容易ではありません。本研修では、自分も相手も尊重したアサーティブな話し方について学び、演習やロールプレイを通して自己主張のスキルを身に着けます。職場のストレスを軽減し、自信をもって伝えられる方法と実践的なヒントが得られます。

- 多様な価値観の中のコミュニケーション
- 難しいことにははっきり「ノー」を伝えられる
- ハラスメントの防止、メンタル不全の予防、ストレスマネジメント
- 上司、同僚、後輩に対して率直に自分の意見を伝える

### 時間割

10:00 開始～16:00 終了予定 (昼休み：12:00～13:00)

※事前通信確認開始 9:45～

#### 1. オリエンテーション

- (1) セミナーの目的
- (2) 参加者自己紹介

#### 2. アサーティブの概念と定義

- (1) アサーティブとは
- (2) コミュニケーションの現状と振り返り
- (3) コミュニケーションパターン

#### 3. 【演習1】アサーティブに頼む・注意する

- 事例演習からポイントを学ぶ
- (1) 多忙な上司への依頼
- (2) 若手の指導 など

#### 4. 【演習2】アサーティブな NO を伝える

- (1) お誘いや依頼に対する NO の伝え方のポイントを学ぶ

#### 5. 【演習3】自分の課題に取り組む

- 自分のケースへの応用
- (1) 課題の整理
- (2) 演習 (ロールプレイ)

#### 6. まとめ 質疑応答・感想

- ・アサーティブなマインド

### 開催日程

**10月9日(水)** (定員 10名)

### 講師プロフィール

もりた えいこ  
**森田 栄子** (株)アクシア 講師

大学卒業後、航空会社に勤務。結婚・子育てを機に退職し、アメリカワシントン州での海外駐在を経験する。その間に「働く権利」と「女性のセカンドキャリア形成」に興味を持ち、帰国後は企業教育の企画・運営会社で働きながらキャリアコンサルタントとして活動。2005年より、大学の非常勤講師としてコミュニケーション関連の授業を担当。19年にわたり若年層のキャリア形成に携わって来た。現在はアサーティブジャパン認定講師として活動し、企業、団体、病院、教育機関などで講座を担当している。



### 受講料 (1名様・税込)

**会員事業所 ¥13,000** (税抜¥11,818) (当協会の会員制度にご加入いただいている事業所)

一般事業所 ¥16,000 (税抜¥14,545) (上記以外の事業所)

### 募集期間

**9月19日(木) 12時 締切**

- ・応募者多数の場合は**当協会会員優先の抽選**となります(先着順の受付ではございません)。
- ・受講の可否については、締切後数日中にご連絡致します。・応募が少ない場合は、開催中止となることがございます。
- ・締切後の受講お申込は、定員に空きがある場合に限り随時お受け致します。空き状況は電話にてお問合せ下さい。

### お申込み方法

**当協会のお申込用 Web サイトよりお申込みください。**

お申込には、Web サイトへの**ログイン情報の登録手続き**が必要です。

#### ●登録手続きがお済みの事業所様

→サイトへログインいただき、お申込内容をご入力ください。

お申込用 Web サイト <https://tokyo-vada.azurewebsites.net/>

#### ●登録手続きがお済みでない事業所様

→まず**ログイン情報の登録手続き**をお願い致します。手続き方法は、[こちら](#)をご覧ください。

### お申込みにあたって

**当研修は『zoom』を使用したオンライン方式で開催いたします。**

**『オンライン研修 受講マニュアル』などを当協会ホームページでご確認の上お申込みください。**

### その他

- ・受講確定後のキャンセルは、**開催日の10営業日前(当コースでは9/25(水))**までにお申出の場合に限り、お受け致します。**これ以後にお申出の場合、受講料は返金致しかねます(全額を申し受けます)**ので、ご注意下さい。
- ・**受講者様の通信不備等**につきましては、当協会では責任を負いかねます。それが原因で**受講できなかった場合、受講料は返金致しかねます。**

### お問合せ

東京都職業能力開発協会 振興課 ☎03-6631-6051

ホームページ [www.tokyo-vada.or.jp](http://www.tokyo-vada.or.jp)