

企業内の価値創造と変革を推進する人財育成コース

アサーティブ・コミュニケーション

お互いにとってメリットのあるコミュニケーションや、
良好な人間関係を構築するためのスキル



あらゆる問題は対人関係の悩みである。

アルフレッド・アドラー

生産的な仕事を行うために、仕事で関わる人同士が
こちよい人間関係を構築することはとても重要
です。アサーティブなコミュニケーションスキルを
身に付けませんか。

こんな方におすすめです

- ・相手の要求に「NO」と言えない ...
- ・仕事だからとつい我慢してしまう ...
- ・言いたいことがちゃんと伝わらない ...

▶ **職種は問いません。若手・中堅社員からチームリーダー、管理職まで**

アサーティブ・コミュニケーション

コースコード : MNG03

受講料 : 38,880 円 (税込)

受講期間 : 1日 <9時30分 ~ 17時00分>

アサーティブ・コミュニケーションは、相互に「こちよい」と感じられる人間関係を築きながら、適切に自らの思いや主張を伝えるためのコミュニケーション方法です。

当コースは、すべてのビジネスパーソンの方を対象としたもので、アサーティブ・コミュニケーションスキルの理解から、シーンに応じた適切なスキルの選び方、相互に「こちよい」と感じられる人間関係の築き方についてまでを学びます。

- 学習目標
アサーティブ・コミュニケーションスキルを活かして快適な人間関係を構築する
1. 人間関係構築におけるコミュニケーションの重要性について理解を深める
2. ストレスを溜め過ぎないコミュニケーションを知る
3. シーンに相応しいコミュニケーションの選び方を学ぶ
4. 相互に「こちよい」と感じられる人間関係の築き方を学ぶ

- 学習内容
オープニング
1. 人間関係を理解する
①自己理解と他者理解
②コミュニケーションの障壁
2. ストレスについて
①ストレスの発生原因
②ストレスの解消方法
③ストレスを溜め込まない人間関係
演習1
3. コミュニケーションスキル
①コミュニケーションは誰とでもうまくいく？
②コミュニケーションは選ぶもの
演習2
4. アサーション(快適な主張)
①相互にこちよいと感じる状態
②アサーティブ・コミュニケーションスキルについて学ぶ
③生産的な職場づくり
演習3
まとめ

アサーティブ (Assertive) とは、「自己主張すること」ですが、アサーティブであることは、自分の意見を押し通すことではありません。相互に「こちよい」と感じられる人間関係をいいます。

開催日

2019年1月24日 茅場町
2019年3月20日 茅場町
2019年6月4日 日本橋

● コースの詳細情報、お申し込みは Web から！ <http://www.i-learning.jp/service/human/communication.html>

● お問い合わせ先 フリーダイヤル : 0120-623-629 <9:00~17:00 土日祝日弊社休業日をのぞく>

eメール : contact@i-learning.jp

[i-learning MNG03](#) 検索

[f](#) i-Learning facebook : <https://www.facebook.com/ilearningjp/>



株式会社 アイ・ラーニング

本社 : 〒103-0015 東京都中央区日本橋箱崎町4-3 国際箱崎ビル
大阪 : 〒540-6111 大阪府大阪市中央区城見2-1-61 ツイン21MIDタワー11F

● アイ・ラーニングは、次代を担う人財の育成を支援します。