

アサーション研修

【アサーションとは】

Assertion=主張・断言

アサーションとは「自分と相手を大切にする表現技法」を意味し、相手に自分の意見を押し付けるのではなく、**自分のことも、相手のことも大切にすること**である

【目的】

1. アサーティブ（相手を尊重しつつ、自分の主張を表現する）な伝え方、聞き方を習得する
2. 良好な人間関係を構築する考え方を身につける

【対象】

- 自己表現について模索している方
- 良好な人間関係を構築されたい方

アサーション研修

【プログラム案】

時間	内容	進め方
0 : 00	■ オリエンテーション ・研修の目的と流れ ・グループ内自己紹介	講義
適宜休憩	■ アサーションとは何か ・3つの自己表現について ・自己のアサーション度を知る	講義 ワーク
昼休憩	■ アサーションへの基本ステップ ステップ1 : 「自己理解」 ・自己表現傾向を探る ・自分の気持ちの把握 ・ABC理論について（アサーション権も含む）	講義 ディスカッション
適宜休憩	ステップ2 : 「他者理解」 ・空間管理・身体信号・傾聴姿勢・効果的な話の 促し方	講義 ディスカッション
	ステップ3 : 「表現する」 ・感じの良い話し方 ・IメッセージとDESC法 ・非言語的表現について ・アサーションへの基本ステップの確認	講義 ディスカッション
	■ アサーショントレーニング ・ウォーミングアップ ・問題解決ワーク	講義 ディスカッション ワーク
7 : 00	■ 質疑応答・まとめ	