E　接遇／コミュニケーション　E-3

# アサーティブコミュニケーション

| | |
|---|---|
| **対　象** | 若手職員～管理職 |
| **日数/時間** | 1日間／6時間 |
| **研修のすすめ方** | 講義、ワーク、ロールプレイング |

| | |
|---|---|
| **研修のゴールと概要** | **お互いを尊重し合う職場を目指す**<br>職場におけるコミュニケーション課題を踏まえ、相手を尊重しながら自分の意見を適切に伝える「アサーティブコミュニケーション」を学ぶ研修です。<br><br>●基本を理解する<br>●自身のコミュニケーション傾向を把握する<br>●相手を尊重しながら意見や要望を適切に伝える<br>●建設的なコミュニケーションを実践する |

| | |
|---|---|
| **研修の特徴** | 01　アサーティブコミュニケーションの基本について理解を深め、自身のコミュニケーション傾向を的確に把握する<br>02　相手への配慮を踏まえつつ、自らの意見や要望を適切に伝達する能力を習得する<br><br>03　職場における良好な人間関係の構築を促進し、効果的なコミュニケーションを実践する |

| | |
|---|---|
| **プログラム** | **1. コミュニケーションとは**<br>・目的／職場における課題<br><br>**2. アサーティブとは**<br>・定義／自己尊重と他者尊重<br><br>**3. 自分のコミュニケーションパターンの把握**<br><br>**4. アサーティブな伝え方のスキル**<br>・Iメッセージによる表現<br>・事実と感情の整理<br><br>**5. 自己表現トレーニング**<br>・場面別ロールプレイング<br>・フィードバックと気づきの共有<br><br>**6. まとめ** |

Copyright(c) 2026 NIPPON OMNI-MANAGEMENT ASSOCIATION

**●課題に寄り添ったカスタマイズ対応**

掲載プログラムはモデルプログラムです。経験豊富な専門スタッフが、課題やご希望を丁寧にヒアリングし、最適な講師選定と効果的な育成プログラムをカスタマイズしてご提案いたします。

**●お問い合わせ／ご相談／お見積り依頼　https://www.noma.or.jp/hrd/contact/**

「実施の希望日時」「対象者」「テーマ」「ご予算」等、わかる範囲でご相談ください。