

300-4	<b>職場のアサーション</b>
2 時間	
対象	社会人経験 3 年以上
効果	言いたいことが言えなかったり、つい相手を傷つけることを言ってしまうと後悔したりすることが多いと、ストレスで健康を害しがちです。自分の気持ちや意見を適切に伝えられるようになることで、自分も周囲もより働きやすくなるような効果が期待できます。
<p>■ 学習目標</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 自己表現の重要性を理解し、積極性のある社員になる</li><li>・ 職場で自己表現を実践できる</li><li>・ 職場の人間関係に柔軟に対応できる</li></ul> <p>■ 研修の流れ</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. なぜ職場では自己表現が必要か</li><li>2. 自分の自己表現のパターンを知る</li><li>3. 自己表現テクニックを習得する</li><li>4. 演習</li><li>5. 批判・妨害に対する対処法</li><li>6. 演習</li><li>7. 「私・・・」表現法</li><li>8. まとめ</li><li>9. Q &amp; A</li></ol>	
<p>受講者の声</p> <ul style="list-style-type: none"><li>* 自己主張と自分の気持ちを言葉で表現することの違いが理解できてよかった</li><li>* 言いたいことを喧嘩にならないように伝えることの重要性がわかった</li><li>* 早速、職場でも使ってみたいと思った</li></ul>	