

自分も相手も大切にする
コミュニケーション能力向上研修

～相手を尊重しながら適切な方法で自分の意見を伝える～

カリキュラム

- 1. 自他尊重のコミュニケーションとは
- 2. 「価値観探求ワーク」
- 3. アサーティブコミュニケーションと心理的安全性
- 4. 聴くカトレーニング
- 5. 伝えるカトレーニング
- 6. 体感！協働のためのアサーティブコミュニケーション

概要

コミュニケーションの基本と自分の対人スタンスを理解し、相手に配慮しながら自分の意見を伝えるアサーティブコミュニケーション手法を、ワークを通して体験的に習得する。

研修情報

- 日 程： 令和7年12月4日(木)～5日(金)【1泊2日】
- 対象者： 受講を希望する職員
- 形 式： グループ
- 研修室： 中研修室

時間割

1 日 目	9:30 ～ 9:40	オリエンテーション
	9:40 ～ 11:40	講義
	11:40 ～ 12:40	昼休憩
	12:40 ～ 16:40	講義
2 日 目	9:30 ～ 11:30	講義
	11:30 ～ 12:30	昼休憩
	12:30 ～ 16:30	講義
	16:30 ～ 16:35	事務連絡・アンケート

講 師

一般社団法人日本経営協会
咲良 美登理 氏