

※受講者間でのグループワークを取り入れて  
行いますのでカメラとマイクをONにして実施します。



より良い人間関係のための

# アサーティブ“力”セミナー

自分の意見・要望・気持ちを相手の権利を侵すことなく正直に主張する能力！

自分の意見・要望・気持ちを、相手の権利を侵すことなく正直に主張するときに「アサーティブな態度」がとれる  
といいですね。その能力をアサーティブ“力”とわたしは呼んでいます。

わたし達は職場やコミュニティの人間関係の中で、つい強く言い過ぎてしまったり、また言いたくても我慢してしま  
うことで、時に過剰なストレスを抱えてしまいます。「率直でありながら相手を傷つけない注意の仕方」「簡潔であ  
りながら威圧的でない依頼の仕方」「罪悪感を抱く事のない断りの伝え方」。頭ではそれらが必要だとわかって  
いてもうまくいかない、どうすればアサーティブな伝え方を実現できるか。このセミナーでは、自分らしく正直に伝え  
られる“力”を学んでいただきます。

日時

令和3年7月9日 金  
9:30~16:30

受講料

12,000円  
(消費税込)

講師

株式会社 NCRD

代表取締役 鈴木 佳代子 氏



講師プロフィール:

2002年から3年間コーチングを学び、以来コーチとして個人の目標達成  
や幸せに生きることをサポートしている。2005年からはアサーティブにつ  
いても研究を深め専門に取り扱う。教育現場や企業で働く方々を対象にア  
サーティブな人間関係・コミュニケーションをテーマにした研修・個別サポ  
ート・フォローアップ講座等を開催。企業内コーチとして職場のコミュニケ  
ーション改善にも取り組む。2020年からwell-being(持続的な幸福)をあ  
げるサポートも始めている。

★受講ご希望の方は、下記申込書に必要事項をご記入の上、郵送又はFAXにてお早めにお  
申し込みください。また、ホームページからお申込みいただけます。後日、受講証、連絡事  
項、受講料振込用紙等をお送りします。なお、お申し込み後2週間が過ぎても受講証が届か  
ない場合は、お手数ですが、下記連絡先までご確認をお願いします。

お申込み・問合せ

公益財団法人 愛知県労働協会労働教育グループ

〒450-0002 名古屋市南中村区名駅4丁目4-38(ウインクあいち17階)

TEL:052-485-7154

E-mail▶bunka@ailabor.or.jp ホームページ▶http://www.ailabor.or.jp/

## 講習内容

### 午前

- はじまり
  - ・ 自己紹介とアイスブレイク
- アサーティブネスの概要
  - ・ アサーティブであるとは?
  - ・ アサーティブであることを妨げるもの
- アサーティブ・コミュニケーションの重要性
  - ・ 組織のパフォーマンスとアサーティブ
  - ・ コミュニケーションで大切なこと
- 自分のアサーティブ度を知る
  - ・ アセスメントと3つのタイプと解説
  - ・ ケーススタディとディスカッション

### 午後

- アサーティブな伝え方
  - ・ ポイントとエクササイズ
  - ・ 気持ちの整理と、シナリオ作り
  - \* DESC 話法に準拠したプロセスです
- 実践! ロールプレイ~アサーティブに伝える
  - ・ 体感しながらアサーティブ“力”を磨こう!
- ふりかえり
  - ・ 体験の共有と、個々の行動の決定

お申込みは切りとらずA4のままFAXでお送りください。 FAX 052-583-0585

## より良い人間関係のためのアサーティブ“力”セミナー 受講申込書

J11

受講者氏名	フリガナ		連絡者及び連絡先住所 (勤務先・自宅) ○印をつけてください
	性別	年齢	〒
	受講者 E-mail アドレス (Zoom 招待 URL 送付用)		住所
			TEL
			(日中連絡のつく番号をご記入ください)
会社名/団体名			会社名/団体名
部署名			部署名
愛知県労働協会からのメールマガジンの配信について (希望する・希望しない・登録済み)			連絡者氏名
E-mail			○印をつけてください

※受講申込み頂きました個人情報(氏名・住所等)は、お問合せや案内文書の送付、返信、本人確認のためだけに使用させていただきます。  
これらの目的以外には、一切使用しません。(協会個人情報保護規程第4条に基づき取り扱います。)