

アサーション入門講座

「あいまい」でもなく
 「ガツン！」とでもなく。
 「きちんと」言えるコミュニケーション力を身につける！



「言いにくいこと」を「きちんと言える」ようになればよいと思いませんか？
 率直に、しかし相手に嫌な思いをさせることなく伝えるスキルがアサーションです。
 部下、上司、同僚と、職場のあらゆる人間関係で、アサーションは大活躍します。
 「伝える力」を向上し、人間関係を改善させるアサーションを学びましょう！

講座名	講座日数	PDU		
アサーション入門講座	1日	7PDU	Technical	0
			Leadership	6
			Business and Strategic	1

概要	豊富な実践を通して、自分の考えを的確に伝える技術を磨きます。アサーションの考え方を学んだあと、ケース検討やロールプレイを通じて、実践的なアサーションスキル習得を図ります。
講座の特長	<ul style="list-style-type: none"> アサーションの理論と実践を1日でコンパクトに集約 現場でよく生じる状況をもとにしたケーススタディ マイケースでの豊富な実践トレーニング
達成目標	<ul style="list-style-type: none"> アサーションの考え方や言動の特徴を理解する アサーティブな対話の組み立て方やポイントを理解する アサーティブに伝える行動を選択肢に持てるようになる
講座スタイル	午前：ディスカッションを交えた講義中心 / 午後：演習中心
お勧めの方	<ul style="list-style-type: none"> 自分の考えを伝えることで、周囲の人を動かす必要がある方 部下指導のスキルを向上させたい方 職場の慢性的な問題解決や状況改善のために行動したいと思われる方 自分のコミュニケーション方法が他者にどう見えるのか振り返りたい方

アサーションとは

アサーションは、もともとは弱い立場にある人々が自分たちの権利を回復する運動の中で必要となり、洗練されてきた自己主張スキルです。自分が言わずにストレスをため込むわけでもなく、また言いたいように言って相手にストレスを与えるわけでもない、自分も相手も尊重する態度に支えられたコミュニケーションです。

ビジネスの場面においては、たとえば以下のようなシーンで活躍します。

- 何度言っても直らない部下の行動を変えたいとき
- 上司に対して進言をしたいとき
- 年上の部下など、難しい関係の相手に改善を促すとき

このような、伝える上で心理的なハードルが高い状況においても、少しの勇気をもって伝え、状況の改善を目指す行動がアサーションともいえるでしょう。

【アサーション入門講座】カリキュラム概要

午前

Part 1. アサーションとは

1. アサーティブとは
2. コミュニケーションの3タイプ
3. アサーションの基本姿勢

午後

Part 2. アサーション実践

1. アサーションミニ練習
2. 言葉にするポイント
3. ケース検討
4. 対話の軸の置き方
5. 対話の組み立て方
6. ロールプレイチャレンジ

受講生の声

- アサーションは初めてでしたが、自分の思いを相手に伝えるのが、なんて難しいのかと思われました。これからやっていきたいと思います。
- アサーションは業務上外に関わらず有用なスキルなので、アサーションについて考え、練習する機会を得られたことは、とても有意義でした。
- 体を動かして（ロールプレイングして）覚えたことは、身に付くと思いました。
- 実際の業務での状況に置き換えてみても、違和感なく受け入れることができる考え方であり、良く理解ができました。
- ロールプレーの中で、大切なポイントや、実行が難しいポイントを体感しながら理解を深めることができました。
- ロールプレイングと第三者からその指摘を受けることで、頭では理解しているつもりが“つもり”であることが分かりました。
- 人と人、部署と部署の間に入る事も多いので、相手の立場を理解し、こちらの立場を理解してもらい、話をする事が大事だということがわかりました。
- 今自分が置かれている立場をもとにシミュレーションしたことで、自分の正すべきところもハッキリしました。実際に活用していきたいと思います。