



[仕事の便利術] 上手な自己主張 (アサーション) コース

●受講期間 1ヵ月

●受講料 6,600円

マルチデバイス対応

■テキスト1冊 (Webテキストも閲覧可) ■添削レポート1回 (Web提出可)

※ テキストはインターネットで閲覧できます。Web提出には「Microsoft Word」が必要です。

言って気持ちのいい、言われて気持ちのいいコミュニケーション力の習得をめざす

しっかりと自己主張・自己表現することの大切さを理解し、
そのための心得・スキルを身につけることができる

「頼みにくいことを頼むとき」「きっぱりと断りたいとき」「批判をされたとき」など、
悩ましい場面でのアサーションの方法が具体的にわかる

上手な自己主張(アサーション)ができるようになることで、
好ましい人間関係づくり、職場づくりへとつなげる

●単元

仕事に活かすさわやかな 自己表現の技術

- ・どうして、言いたいことが言えないのか
- ・自分の意思を“きちんと伝える”ことの難しさ
- ・あなたのアサーティブ度をチェックしてみよう
- ・3つのコミュニケーションスタイル
- ・アサーティブネスの4つの柱と12の権利
- ・相手が受け入れやすいように、気持ちと要求を伝える
- ・頼みたいことを率直に頼んでみよう
- ・どんなことが頼みにくいか
- ・こんな場合は、きっぱりと断ろう
- ・断りにくいこと・場面での上手な断り方
- ・ほめてもらったなら、素直に喜びを表す
- ・批判に対処するときのガイドライン
- ・“困った人”への対応の仕方
- ・自己信頼を取り戻す——自分の気持ちを大切にすること …他

