

【仕事の便利術】 上手な自己主張（アサーション）

●受講期間 1ヵ月

●受講料 8,800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

- ・職場でのコミュニケーションとアサーション
- ・アサーションの4つの基本原則
- ・素直に頼んでみよう——要求を伝える——
- ・どんなことが頼みにくいのか
- ・伝え方、ここがポイント
- ・きっぱりと断るとき——「ノー」をはっきり言う——
- ・どんなとき、どんなことが断りにくいのか
- ・「ノー」を言うときに覚えておきたいこと
- ・あなたが誰かをほめるとき
- ・あなたがほめられたとき
- ・“ほめ上手”をめざすには
- ・批判の受け止め方——3つのタイプ
- ・その批判は正当なものか？——批判を区別する
- ・批判へのアサーティブな対処

…他

