アサーショントレーニング

住民の方との接客場面や職員同士の関わり等の場面において、お互いが建設的な人間関係を築いていけるために
さわやかで自他ともに尊重された自己表現スキルを身につけるコースです。メンタル不調予防やハラスメント予防の
効果も期待出来るコースです。

【研修のねらい】

①アサーション（さわやかで建設的な自己表現）について基本的な考え方を学ぶ

②アサーティブな言動を体験的に学ぶ

【期　間】２日間

【研修内容】

１日目	アサーションの基本 自己理解	＜講義＞　アサーションと３つの対人行動 ＜診断とグループワーク＞ 自分のアサーション度と認知傾向を知る ＜講義＞　問題解決的な話し方
２日目	アサーションスキルを 磨く	＜実習＞　アサーションロールプレイ 集団の中でのアサーティブな行動 ＜グループワーク＞ 職場の中でどのように活用していくのか