

# 【仕事の便利術】 上手な自己主張（アサーション）

●受講期間 2ヵ月

●受講料 11,000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2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



## ●第1単元

## 仕事に活かしたい アサーションの考え方とスキル

- ・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か
- ・「ノー」を言うときに覚えておきたいこと

…他

## ●第2単元

## 人間関係をスムーズにする さわやかな自己表現の実践

- ・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
- ・「自己信頼」を取り戻そう／私の20の喜び
- ・アサーション「12の権利」

…他

オンラインでもオフラインでも学習できる！（すべての学習方法に対応）

※カリキュラム・講座内容などは改訂や変更になる場合があります。

