

セミナーNo.

S-02

対象層

中堅社員・管理職

定員

50名

ひろぎんヒューマンリソース

本セミナーは、株式会社広島銀行の後援を受けております。

アサーティブ コミュニケーション研修

本音をうまく伝え、円滑に仕事をする

到達
目標

- ・相手の立場や状況を尊重しながら、自分の意見を伝えることができるようになる
- ・社内で良好な人間関係が構築できるためのコミュニケーション力を理解する

こんなお悩みにアプローチ!

- ✓ 相手に上手く本音を伝えることができない
- ✓ 相手に配慮せず自分の意見を述べたため
- ✓ 相手を怒らせてしまい仕事が円滑に進まなかった

1. アサーティブコミュニケーションとは

- ・なぜアサーティブコミュニケーションが重要か
- ・合意形成力（コンセンサス）の重要性
- ・対人関係のゴール「共同体感覚」を高める
- ・自分のコミュニケーションスタイルを知る

2. 自分の仕事に取り組む姿勢を確認

- ・組織の中で働くためのスキルに気づく
- ・課題達成・問題解決のためのアサーション

3. 日頃のコミュニケーションを見直す

- ・「伝わる」コミュニケーション・傾聴

4. アサーティブコミュニケーションに必要なスキル

- ・まず相手の話には耳を傾ける
- ・アサーティブコミュニケーションにおける伝え方
 - (1) アサーティブネスの4つの柱(誠実・率直・対等・自己責任)
 - (2) 伝えたいゴールは明確か
 - (3) 客観的事実と主観を分けて伝える
 - (4) 相手と共通認識を得られる言語を選ぶ
 - (5) DESC法・DESC法を使ったワーク

5. アサーティブスキルで快適な職場づくり

- ・ロールプレイ

日時

'26
10/29 木 10:00-17:00

受付開始 9:30

受講料

ひろぎんカレントクラブ

プレミアム会員・スタンダード会員 21,000円

ベーシック会員 24,000円

非会員 30,000円

会場

ひろぎんキャリア共創センター

5F セミナールーム

広島市南区西蟹屋1-1-18 ※駐車場はございませんので公共交通機関にてお越しください



講師

株式会社ASSOコンサルティングチーム 代表取締役
上村 明子 氏

K S B 瀬戸内海放送に入社後、アナウンサーとしてニュース番組を担当。独立後、研修講師として官公庁や広島銀行等金融機関を担当。わかりやすい講義で好評。

お申し込みはこちらから



お申し込み方法・詳細などは
ウラ面へ

お申し込みの流れ

ひろぎんヒューマンリソースHPより かんたんお申し込み！

こちらより
お申し込みページへ



または



「ひろぎんヒューマンリソース」でWeb検索

<https://www.hirogin-hr.co.jp>



セミナー情報 を選択



一覧より ご希望のセミナーを検索・選択



お申し込みフォームへ 必要事項(会員・人数など)をご入力ください



お申し込み責任者さまへ お申し込み完了メールが送付されます



開催1週間前に ご登録のメールアドレスへ受講票をお送りします

※印刷し 当日ご持参ください

お振込方法

お申し込み完了後に別途送付いたします、ご請求書に記載の金額をお振り込みください。

※お振込手数料はお客さまご負担にてお願いいたします。

受講取消

お申し込み完了後に受講をお取り消しされる場合、以下の区分に準じ**キャンセル料**を申し受けます。

開催 7日前～前日：受講料の**40%**(日数…土日祝日を含む) | 開催日当日：受講料**全額**

その他

定員になり次第、お申し込みを締め切らせていただきます。

※開催日1か月前時点において お申し込みが10名未満の場合は中止とさせていただく場合がございます。
あらかじめご了承ください。

お問い合わせ

ひろぎんヒューマンリソース株式会社
広島市南区西蟹屋1-1-18

082-262-5151

お客様の個人情報のお取り扱いについて
申込書/申込フォームにご記入いただいた情報は、
当グループからのセミナーなどに関する各種連絡・情報提供のために使用します。