

新企画

～自分も相手も尊重した自己表現～ アサーティブコミュニケーション研修

対象	<ul style="list-style-type: none"> ◆若手からベテランまでコミュニケーションを学びたい方 ◆自分も相手も大切にできるコミュニケーションを知りたい方 		
研修のねらい	<ul style="list-style-type: none"> ◆アサーティブとは何かを知り、相手と自分の双方のメリットを考える ◆アサーティブになるテクニックを学ぶ ◆ミスコミュニケーション防止・きく力・伝え方の工夫を身につける 		
日時会場	<p>ID:26124 2026年 6月24日(水) 13:00~17:00 広島 キャリアプランニング広島支社(立町電停 徒歩3分)</p>		
受講料	お一人様 20,000円(税抜) ※テキスト代含む	定員	12名

プログラム

1.自分もOK、相手もOKのコミュニケーションとは
<講義、ロールプレイング>

- ①はじめに
- ②アサーティブとは
- ③今のあなたはアサーティブか？
- ④アサーティブになるためのテクニック
- ⑤実践してみましょう

2.ミスコミュニケーションを防ぐには<講義、ワーク>

- ①ミスコミュニケーションがうまれる原因
- ②ミスコミュニケーションをなくすために
 - ・言葉づかい
 - ・クッション言葉
 - ・気を付けたい態度・仕草は？
 - ・世代の特徴や世代背景を理解するよう努める

3.きく力・話す力をつける<講義、ワーク>

- ①3つのきく
- ②心地よくないきき方
- ③きき上手になるポイント
 - ・ノンバーバル・言葉を使わず、態度で
 - ・バーバル・言葉を使って伝える
- ④惹きつける話し方・声の出し方・表現力・内容

4.モチベーション別コミュニケーション（伝え方の工夫）

- <講義>
①4つのタイプの特徴とタイプ別の伝え方

5.振り返り～KPT～<講義>

- ①KPTで全体の振り返り

講師

朝井 美由紀

大手住宅メーカーにて新築住宅の営業職を経験後、地元テレビ局のレポーターとして活動。アナウンス・話し方の基礎を学び、フリーの司会者として独立。ラジオパーソナリティや、岡山県主催イベントでキャンペーンスタッフとして、県内外で広報活動に従事。現在は、結婚式や式典、イベントの司会業および研修講師として活躍。就業前研修、相手に伝わる話し方、プレゼンテーション、ビジネスマナー、女性のキャリアアップなどのセミナー得意とし、中学生から幅広い年代の方々を対象に活動中。「明るく・楽しく・役に立つ」講座をモットーにしている。



お申し込みはWEBで！

キャプラ研修サーチ

検索


<https://capla-kensyu.jp/>

営業担当者印

- 受講料はすべて税抜き価格の表示となります。
- セミナーのお申し込みキャンセル期限は、開催日の7日前（中6日必要）です。それ以降のキャンセルは、事務手数料として受講料の半額をご請求させていただきます。ただし、研修当日にご連絡なく欠席された場合は、全額をご請求させていただきます。割引適用時も、通常料金の半額もしくは全額のご請求となります。あらかじめご了承ください。（※新入社員研修／1日・2日コース、製造業向け新入社員研修／1日・2日コースは除く）
- 同業の方（個人でコンサルタント業、研修講師業をされている方も含む）のご参加はご遠慮いただいております。
- お申し込み人数が研修実施に必要な最低人数に達しない場合や、感染症拡大、震災・豪雨などの自然災害により、やむを得ずセミナーを延期、中止、または開催方法の変更をする場合がございます。あらかじめご了承ください。

はたらくの、その先に。

**CAREER
PLANNING**
**株式会社キャリアプランニング
教育研修営業部**

〒700-0901 岡山市北区本町6番36号 第一セントラルビル

Tel.086-224-8221

受付時間:9:00~18:00(土日祝除く)

