

上長		

所属	
氏名	

年 月 日 ()

研修報告書

実施日	2026年6月24日(水)
実施場所	株式会社キャリアプランニング 広島会場
セミナー名	～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 (セミナーID : 26124)
登壇講師	朝井 美由紀
参加目的	

■ 今回のセミナーで実務に活かして欲しい学び

学んだこと	実務への活かし方
アサーティブの基本を学び、IメッセージやDESC話法を用いた「自分も相手もOK」となる自己表現の手法を、ロールプレイングを通して実践的に習得する。	
ミスコミュニケーションの原因と対策を理解し、クッション言葉などの適切な言葉づかいや、相手を尊重する「きく力」、惹きつける「話す力」のポイントを身につける。	
4つのタイプに分類したモチベーション別の効果的な伝え方を学び、KPT法を用いた振り返りを行うことで、職場での具体的な実践と継続的な改善に繋げる。	

■ 実践に向けた周囲へのお願い

--

■ 上司からのフィードバック

--