

アサーション研修

主 な 内 容	習得の目標・期待する効果
1. アサーション研修の目的 アサーションの定義とトレーニングの意義 2. アサーティブな自分になる10の法則 3. 自己表現の3つのタイプ (1) アグレッシブタイプ (2) ノン・アサーティブタイプ (3) アサーティブタイプ 4. 自己表現の3要素 ～メラビアンの公式(好意の総計) 5. アサーティブ度チェック ～あなたはどのタイプ？ 6. アサーション実習 (1) 自己理解と課題の把握 (自分を知る) (2) 自己開示と表現訓練 (自分を話す) (3) 自己表現の特徴理解 (自分の気持ちと話し方) (4) 表現による共感理解 (話す態度で共感性が変わる) (5) ストレスマネジメント (心を落ち着けて話す) (6) 表現方法の意思決定 (アサーティブな話し方) 7. アサーション・ロールプレイングによる疑似体験訓練	アサーティブとは何か、その重要性を理解する 自分の現在のアサーティブ度を認識する 自分の意見を冷静に伝え、かつ相手側の立場をも考慮したコミュニケーションを体得する。 演習やロールプレイングを中心に進めることで、すぐに活用できるコミュニケーションスキルの習得を図る

受 講 申 込 書

事業所・団体名			申込日 2015年	月	日
所在地	〒	TEL		()	()
		FAX		()	()
申込に関する担当者氏名	フリガナ	所属部署・役職等			
E-mailアドレス	@				
庄内産業振興センターから講座・セミナー等のお知らせメールの配信を希望しますか？（希望する・希望しない・登録済）					
受講料・テキスト代のお支払方法	<input type="checkbox"/> 現金（初回講座の受付時）		<input type="checkbox"/> 銀行振込 <small>受講決定通知と一緒に請求書をお送りします。銀行振込の場合は手数料をご負担願います。</small>		
1 受講者氏名	フリガナ	性別	年齢	所属部署・役職等	
		男 女	歳		
2 受講者氏名	フリガナ	性別	年齢	所属部署・役職等	
		男 女	歳		
3 受講者氏名	フリガナ	性別	年齢	所属部署・役職等	
		男 女	歳		

申込書枠内にもれなくご記入のうえ、FAXでお申込みください。

FAX 0235-23-3615

送信先／公益財団法人庄内地域産業振興センター 〒997-0015 鶴岡市末広町3番1号 TEL 0235-23-2200(代)

【個人情報の取扱いについて】 申込書にご記入いただいた情報は、お申し込みされた講座を受講していただくために必要な事務連絡等に使用するとともに、参加者名簿（記録用・講師用）作成及び今後の庄内地域産業振興センターからのセミナー情報の提供に使用させていただきます。また、「法令等で要求された場合」を除き、第三者に開示・提供いたしません。