

withコロナ時代の新しいセミナーのかたち=ハイブリッドセミナー

自分の気持ちを相手に適切に伝える方法がわかる

# 自己主張・表現力強化セミナー

Assertion Training Seminar

# ATS

自分の意見・考え・要求・気持ちなど、  
率直にその場の状況にあった適切な方法で  
伝えることを学びます。



## 十 本セミナーの特徴

1970年代に米国で生まれたアサーショントレーニングは、今大変注目されている研修技法の1つです。アサーションとは、自分の意見・考え・要求・気持ちなどをその場に合った適切な方法で伝えることを言います。自分の主張・行動に責任を持ち、相手の立場をよく理解できる、本当の意味での自信を持った人が「アサーティブ」な人間であり、意欲的・積極的に仕事に取り組む人です。このセミナーではそのような「アサーティブ」な人材を育成します。

## 十 主なプログラム

- アサーションとは
- アサーションの3つの領域
- 対人関係3つのタイプ
- アサーティブ行動の実践
- 相互満足WIN=WINの関係づくり
- 相互尊重の人間関係づくり
- アサーティブな話し方・伝え方

## 十 受講生の声

1. コミュニケーション、アサーションについてよく理解できました。理論や方法を学べ、今までは無理だと思っていたことでも、努力して改善できるのではと思いました。
2. 今まで自分流とよかれと思っていたコミュニケーションが、実は人を困惑させてしまうことを知りました。主張することは相手の存在を否定することではないと知ったのは大きな収穫でした。
3. 自己表現の大切さ、アサーティブに対応することの意味や利点を自分なりに理解できた。

## 十 ご参加いただきたい方

- 教育部、研修部、人事部などで社員教育に携わる方
- リーダーとして後輩の指導、教育、動機づけ等をされる方
- 女性リーダーとして管理能力をみがきたい方
- 女性セールス担当者、マーケッター
- その他、人間関係を向上させたいと考えている方 など

インサイトラーニング株式会社 セミナー事務局

Phone: 03-3449-6301 FAX: 03-6277-0385

Email: [info@insightlearning.co.jp](mailto:info@insightlearning.co.jp)

<http://www.insightlearning.co.jp/>

〒141-0022 東京都品川区東五反田1-10-7 AIOS五反田ビル 807



# セミナープログラム

## 1.オリエンテーション

- アサーティブとは
- 封筒ゲーム(実習)

## 2.相互満足の自己表現

- 自己表現の3つのタイプ
- アサーション度自己測定(実習)

## 3.アサーティブな考え方

- 自己概念からの脱却
- アサーティブな態度の利点

## 4.アサーティブなボディランゲージ

- コミュニケーションの3要素
- ロールプレイによる実習

## 5.アサーティブな言葉

- DESC話法(実習)
- 問題解決の言葉
- YouメッセージからIメッセージへ

## 6.アサーティブな聴き方

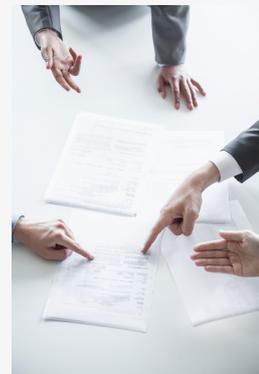
- 日頃のあなたの考え方のチェック
- アサーティブな聴き方(実習)

## 7.相互尊重の人間関係づくり

- ABゲーム(実習)
- アサーション権を知る

## 8.まとめ

- あなたの職場の問題点は
- 権利と責任



### セミナー概要

時間： 通学またはオンライン 1日間コース (10:00～17:30)  
 講師： 弊社専属講師  
 参加費： 1名 48,000円(税抜) <テキスト代、昼食代を含む>  
 開催場所： インサイト ラーニング研修室(東京・五反田) 他  
 オンラインの場合： zoomを使用

### 参加申し込み方法

弊社ウェブサイトからお申込みいただけます。  
 ⇒ <http://www.insightlearning.co.jp/>  
 ウェブサイト以外からの申し込みは下記申込書に必要事項をご記入の上、セミナー事務局宛にFAX、または郵送下さい。  
 折り返しセミナーのご案内と請求書等をご送付いたします。

### 参加料 支払い方法

- 請求書が届き次第、指定銀行の口座にお振込みください。
- お支払いは、原則として開催日前日までにお願ひ致します。
- 参加料の払い戻しは致しません。
- ご都合が悪い場合は、代理の方がご出席ください。

## 「自己主張・表現力強化セミナー」参加申込書

※参加ご希望日をお選びください

2020年  9/28 (月)  12/11 (金)  
 \*オンラインでの参加ご希望の方はチェック願ひます

会社名	TEL	FAX		
所在地 〒				
派遣責任者名	部課・役職名	E-mail		
参加者	部課名及び役職名	氏名	部課名及び役職名	氏名
		フリガナ		フリガナ
		フリガナ		フリガナ

インサイトラーニング株式会社 セミナー事務局

Phone: 03-3449-6301 FAX: 03-6277-0385

Email: [info@insightlearning.co.jp](mailto:info@insightlearning.co.jp)

<http://www.insightlearning.co.jp/>

〒141-0022 東京都品川区東五反田1-10-7 AIOS五反田ビル 807