

# ATS

## 自分の気持ちを相手に適切に伝える方法がわかります 自己主張・表現力強化セミナー Assertion Training Seminar

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。



### 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人材を育成します。

### 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
- 怒りをおさえ、冷静に対応する法  
……など

### 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で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が自分なりに理解できた点

### 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



詳細、受講お申し込み方法は裏面をご覧ください



インサイト ラーニング株式会社

〒141-0022 東京都品川区東五反田1-10-7 アイオス五反田ビル 807号室  
TEL: 03-3449-6301 FAX: 03-6277-0385 E-mail: info@insightlearning.co.jp

# 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: 1日コース(9:30 ~ 17:00)

講師: 大井澄子 (おおい すみこ)



約6年間新潟放送の局アナとして活躍後、フリーのアナウンサーとなり、FM東京、福島中央テレビ、千葉テレビなどで、レポーター、パーソナリティーとして活躍。さらに経験を生かし、接遇マナー、人間関係、スピーチ、プレゼンテーション研修などのインストラクターとして、各企業の社員研修の仕事をする。現在、インサイトラーニング社の講師として、全国の一流企業、団体にて研修・講演を精力的にこなす。有限会社オフィス オオイを設立し代表取締役。

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)

**オンライン参加も可**

## 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お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をお願い致します。
- ・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。

## 主催 インサイト ラーニング株式会社

〒141-0022 東京都品川区東五反田1-10-7 アイオス五反田ビル 807号室

TEL: 03-3449-6301 FAX: 03-6277-0385 E-mail: info@insightlearning.co.jp

「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

2021年  6/15 (火)  9/28 (火)  12/8 (水)

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