

アサーション〈自己表現〉 トレーニング&エコグラム

～仕事の質の向上と職場活性化に役立つ～

『アサーション』…相手と自分の心を大切に
する表現方法です

部下をうまく叱れますか？同僚が相談して
くれますか？

『エコグラム』…自分の性格を理解する
と相手とのコミュニケーションが効果的にう
まくとれます。

この二つをうまく組み合わせて、さらに人
間関係を良好にします。



1. 開催日：平成30年2月14日（水）9：30～16：30

2. 会 場：群馬県勤労福祉センター 第4会議室

3. 講 師：南雲 正和 氏（みやま文庫事務局長）

4. 対 象：企業・組織の人事労務、安全衛生、健康管理担当者
労働組合 役員
管理職、監督職など

5. 受講料：会員 8,000円 一般 11,000円

◎締め切り：平成30年2月7日（水）

◎振込先：群馬銀行県庁支店（普）0036058

★人数、費用、内容などお気軽にお問い合わせください。

主催：群馬県生産性本部

TEL.027-261-0603 Fax.027-289-0038

- ・アサーショントレーニングにより、自分も相手も大切に自己表現法「アサーション」を身につけることができます。
自分の気持ちを過度に抑制することなく、お互いを尊重しながら自己表現し、うまくコミュニケーションをとることができれば、対人関係の悩みが軽減されることでしょう。
「職場の風通しが悪くては生産性が上がらない」これはビジネスにおけるコミュニケーションの重要性を物語っています。さまざまな人間が集まるビジネスシーンでは、年齢や立場、考え方や性格の違う人々との間で良好な人間関係を築いていくことが求められます。
- ・コミュニケーションの改善により、仕事の質の向上と職場活性化に役立ちます。
- ・ストレスコントロールができるようになり、メンタルヘルス不調の予防につながります。

セミナープログラム(主なテーマ)

I アサーショントレーニング

1 アサーショントレーニングとは？

- (1) 〈攻撃的〉 〈非主張的〉 〈アサーティブ〉 の3つの表現パターン
- (2) アサーティブな表現のポイント

2 自分の行動傾向を知る

- (1) 自己表現の特徴を知る
- (2) 気持ちを表現することの難しさ

3 アサーショントレーニングで学び、身につけること

- (1) ありのままの自分を受け入れて表現する
- (2) 日常場面、問題解決場面での自己表現を理解し、学ぶ

4 事例研究、演習

II エコグラム

- 1 あなたはどのタイプ？
- 2 自分の性格って変えられるの？
- 3 どれにも当てはまらない場合は？

組織名				
所在地				
TEL		FAX		
E-mail				
会員区分		1. 一般 2. 生産性本部会員 3. その他		
派遣ご担当者 お名前		ふりがな	ご所属/役職	
備考				
参加者	お名前	ふりがな	所属	
	お名前	ふりがな	所属	
	お名前	ふりがな	所属	