

# 自分も相手も大切にする コミュニケーション能力向上研修【日程表】

## 目的

- ・自己の対人スタンスの理解と省察を行う。
- ・相手を尊重しながら適切な方法で自己表現をするコミュニケーション方法を学ぶ。

## 概要

コミュニケーションの基本と自分の対人スタンスを理解し、相手に配慮しながら自分の意見を伝えるアサーティブコミュニケーション手法を、ワークを通して体験的に習得する。

## 研修情報

- 日 程:令和6年12月5日(木)～6日(金)【1泊2日】
- 対象者:受講を希望する職員
- 形 式:グループ
- 研修室:研修室35

## 時間割・講師

	時 間	内 容	講 師
1 日 目	9:30 ~ 9:40	オリエンテーション	
	9:40 ~ 11:40	◆ウォーミングアップ 1. 自他尊重のコミュニケーションとは 2. 相互理解と尊重を深める 「価値観探求ワーク」	一般社団法人 日本経営協会 咲良 美登理 氏
	11:40 ~ 12:40	昼休憩	
	12:40 ~ 16:40	3. アサーティブコミュニケーションと 心理的安全性 4. 聴くカトレーニング	
9:30 ~ 11:30	5. 伝えるカトレーニング		
2 日 目	11:30 ~ 12:30	昼休憩	
	12:30 ~ 16:30	6. 協働のための アサーティブコミュニケーション ◆振り返り	
	16:30 ~ 16:35	事務連絡	