



職場の空気を変える“伝え方”

部下が動く、関係が良くなる“伝え方”を学ぶ



アサーティブ コミュニケーション研修

日時

令和8年10月7日（水）

13：30～16：30（受付開始 13：00）

場所

ふせや事務所3F研修室（岐阜市南鶉4-47）

受講料

Kの会会員様

一般企業

10,000円（税別） 12,000円（税別）

研修終了後に、請求書を送らせていただきますのでお振込みをお願いします。

講師

社会保険労務士法人 ふせや事務所
特定社会保険労務士/産業カウンセラー

平下 和代

職場などで、つい強く言い過ぎてしまったり、お願いされたら断れず、無理に引き受けてしまったり、言いたくても我慢することで、過剰なストレスを抱えてしまうことがあったり、どう伝えたらよいか悩むことがあります。

率直でありながら相手を傷つけない注意の仕方、簡潔でありながら威圧的でない依頼の仕方、罪悪感を抱く事のない断り方等 “相手を気遣いながら本音を伝える”、アサーティブコミュニケーションについて学びます。

「“言えない or 言いすぎる”から卒業して、人間関係がうまくいく伝え方、身につけませんか？」

研修内容

1. アサーティブコミュニケーションの基本

アサーティブコミュニケーションの基本とその必要性

2. 自分のコミュニケーションスタイルを知る

3つのコミュニケーションスタイルから自分のパターンを知る

3. アサーティブになれない理由

技法を学ぶだけでは足りないアサーティブ

4. アサーティブな伝え方

自分の意見を整理し、アサーティブに相手へ伝える方法

5. アサーティブコミュニケーションの実践

DESC法を事例検討を通して、実践スキルを身につける

こんな方におすすめです

- 部下への伝え方に自信が持てない上司の方
注意や指導のたびに「これでよかったのか」と悩んでしまう方
- 人間関係で“言えない・言いすぎる”を繰り返している方
我慢してストレスをためてしまう、または伝え方で関係が悪くなってしまう方

申し込み方法

WEBフォームからお申込みください。

WEB申込フォームはこちら▶▶▶

<https://forms.gle/LN9A5sQZDcU2BAGH6>



ご記入いただいた個人情報は当事務所が
厳重に管理し、この目的以外では使用しません。

※開催日7日前より、キャンセル料が発生します。

お問い合わせ先 |

社会保険労務士法人 ふせや事務所/㈱中部人材育成センター

〒500-8285 岐阜市南鶉4-47 TEL. 058-272-3872 HP/ <http://www.fuseya.co.jp>