

仕事やプライベートで、
気持ちよい対話をしよう！

気軽にアサーティブ

伝えたい事を伝えたいタイミングで、自分の要望や意見が伝わるように伝えることは出来ていますか？

相手に伝わるコミュニケーションとなるためには、自分にも相手にも誠実になり、率直に、対等に、自己責任を持って対話できること＝アサーティブであることが必要です。

ビジネススタイリストの「気軽にアサーティブ」では、まず自分のコミュニケーションのくせを知り、アサーティブな考え方、伝え方を学びます。そして繰り返しロールプレイングを行う中で、自分の意見や要求、感情の表現方法を身につけていきます。職場で、プライベートで、様々なシーンで対話できる良い人間関係を作ることを目的としています。学んだことを実践できる場、練習を重ねることで、自然にアウトプットできるように練習する場が「気軽にアサーティブ」です。

人間関係に響くのではと、
誘われると断れないでいる。
でも、ちょっとしんどい……

つきつい言い方を
してしまう……
もっと上手く伝えたい

苦手な人とも
気持ち良く対話できるよう
になりたいな……

何度注意しても変わってもら
えない……相手に届く、建設
的な注意の仕方を知りたい！

部下が仕事を抱え込んで
しまうことに困っている。
どう伝えたらいいだろう？



気軽なアサーティブで学ばれた方から様々な声をいただいています！
参加者の声、日程・スケジュールお申込は裏面をご覧ください ⇒

気軽にアサーティブ

アサーティブを学んだことで、こんな嬉しいに変化が！

受講された方の声

- ・自分のくせが分って、コミュニケーションを見つめなおすことができた！
- ・相手にスマートに依頼したり断ることができるようになった。
- ・苦手な人とも対話することができるようになった。
- ・部下や後輩に伝えたいことが適切に伝わって相手の行動が変わった！
- ・仕事の依頼を受けるときに、今の状況を相手にきちんと伝えて交渉することができた！ →仕事のストレスが減った！

定員：9名まで 少人数によるグループワーク、ロールプレイングを中心とした講座です

日程	時間	内容
3/5(火)	第1部 <small>初めてのご参加の方対象</small> 10:00～12:00	・アサーティブコミュニケーションとは？ ・自分のコミュニケーションのくせを知ろう ・ロールプレイを通じて伝え方のポイントを学ぶ
	第2部 <small>2回目以降のご参加の方対象</small> 13:00～15:00	・自分のコミュニケーションを振り返る ・アサーティブの基本の伝え方考え方を深める ・自分の伝えたい場面でのアサーティブ実践

初回参加費 **¥5,000(税込)**

※初回ご参加の方は、この金額で第2部のご参加も可能です。

(第2部は自由参加です。)

2回目参加費 **¥3,000(税込)**

※当日会場でのお支払いとなります。

気軽にアサーティブで「相手との関係が変わった！」など、うれしい声を頂いています。ご参加お待ちしております。

講師 **ビジネススタイリスト 尾崎貴子**
(NPO法人アサーティブジャパン会員トレーナー)



場所：(株)ビジネススタイリスト (セミナールーム)※地下鉄堺筋線・鶴見緑地線 長堀橋駅直結

※お申し込みいただいた方には、ご確認後、開催前に受講票及び会場案内図をメールもしくはFAX送信いたします。

お申込は

FAX 06-6210-5638

【お問い合わせ】
TEL:06-6210-5635
担当：尾崎

貴社名	担当者名
参加者名	参加者名
TEL	FAX