

仕事・プライベートで、
さわやかに対話できる関係づくりを！

気軽にアサーティブ

なんだか話がかみ合わない、伝えたいことがきちんと伝わらない、
はっきり言ったら関係が悪くなってしまった…。

そんな経験ないですか？

性格≠コミュニケーションです。伝え方を学ぶことで、相手との信頼
関係も築きながら伝わるコミュニケーションを身につける事が出来
ます。アサーティブコミュニケーションを学んでみませんか？

このようなお悩みありませんか？

頼まれるとNOが言えない…
でも、ちょっとしんどく感じることも…

「ルールを守って！」何度も言ってるが変
わらない。どう言ったら守ってもらえる
ようになる??

部下の繰り返す失敗に、つい言いすぎ
てしまった…
もっと上手く指導したいのに…

業務量が多くて困っているが、「手伝って」
と頼むのは苦手で…



気軽にアサーティブでは

「気軽にアサーティブ」の1部では、
自分のコミュニケーションのくせをふ
り返し、自他尊重の対話であるアサ
ーティブな考え方、伝え方のコツを学
びます。そして、2部ではロールプレ
ィングを中心に、伝え方のコツと心構
えを身につけていきます。

アサーティブはメンタルヘルス対策と
しても注目されています。自己信頼力
アップに繋がります。

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

受講された方の声

アサーティブを学んだことで、こんな嬉しいに変化が！

- ・自分に自信が持てるようになり、積極的に行動できるようになった。
- ・相手に対し要望をスマートに伝えることができるようになった。
- ・今まで意見を言えなかった、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、現状を伝え交渉することができた！→仕事のストレスが減った！
- ・つい、きつめに言うてしまうくせに気づき、伝え方を見直したら相手との関係が良くなった。

定員：9名まで 少人数によるロールプレイングを中心とした講座です

日程	時間	内容
11/25(月)	第1部 原則、初めてのご参加の方対象 10:00～12:00	・アサーティブとは？ ・自分のコミュニケーションのくせを知ろう ・伝え方・心構えのポイントを学ぶ
	第2部 2回目以降のご参加の方対象 13:00～15:00	・アサーティブの基本姿勢を学ぶ ・自分の伝えたい場面での実践練習

講師 ビジネススタイリスト 尾崎貴子 (アサーティブジャパン認定講師)

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。

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：西村

貴社名(会社でお申込の方のみ)	担当者名(会社でお申込の方のみ)
参加者名	
TEL	FAX
	メールアドレス

※申込書にご記載いただきました内容は、個人情報保護法に関する法令を順守し、講座の目的以外で利用することはありません。