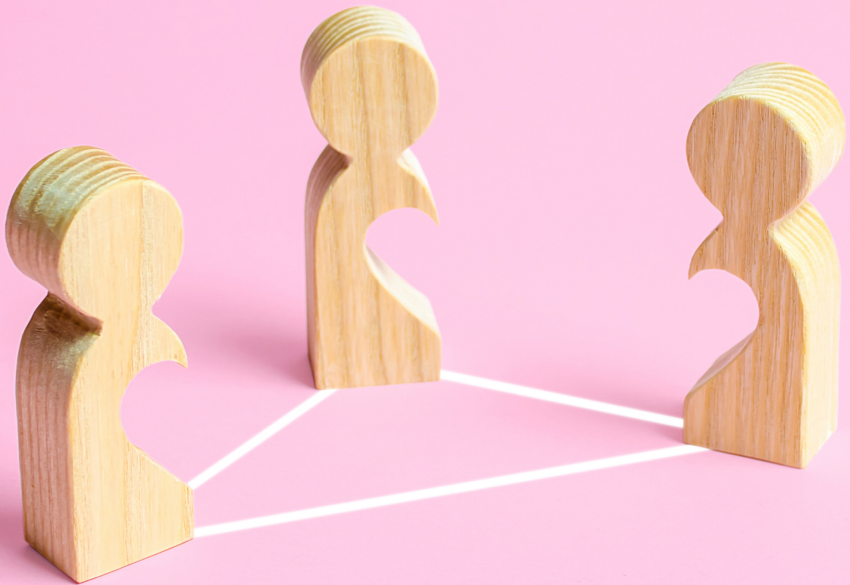


# ONLINE SEMINAR



2023.11.21

火

14:00~15:00 (zoom)

事前予約  
受講無料

## 言いにくいことが言えるようになる アサーティブコミュニケーションの基礎

あなたは、言いたいことをきちんと相手に伝えることができますか？  
「相手に嫌がられるからなかなか言い出せない」  
「自分が思ったことをそのまま伝えて人間関係が悪くなった経験がある」など、  
コミュニケーションが思うようにいかなかった経験は誰でもあるのではないのでしょうか。  
今回は、相互尊重型のコミュニケーション「アサーティブコミュニケーション」についてお伝えします！

思ったことをそのまま言って  
相手を怒らせたことがある

本当は断りたいのに  
「イヤ」と言えない

「～してもらえますよね？」  
と言って自分の主張を押し通す  
(強引と思われている)

本音がなかなか言えない  
(こんなこと言って嫌がられ  
たらどうしよう・・・)



部下をなかなか叱れない・・・

ある会議で、「A案にしたほうがいいと思います」という意見が出ました。  
あなたはそれに対して、「それよりもB案の方がいいのでは?」と考えています。  
しかし、他の参加者も複数人が「いいね!」と支持しており、意見を言い出せる雰囲気では  
ありません。こんなとき、あなただったらどのように伝えますか?



アサーティブとは、相手の状況・気持ちを尊重しながら、自分の主張を正直に伝えることです。

## Our Speakers:

### 01 コミュニケーションの基本

### 02 アサーティブな思考とは

### 03 自分の考え方を伝える (iメッセージ)



アビリティ株式会社  
代表取締役 松村由紀  
(講師名: 幸松)

2015年より独立し、2022年アビリティ株式会社代表取締役に就任。  
新入社員から管理職までの階層別職種別研修等で社会人の基礎、各種ビジネスマナ  
ー、CS向上、クレーム対応、ハラスメント対策、コミュニケーションスキル等のビ  
ジネススキルや組織形成において重要なチームビルディング研修を実施。  
また、キャリアコンサルタントとして大学や短大、専門学校での講演に加え、  
社会人のキャリアデザイン、就職活動支援、女性活躍推進、個別のキャリアコンサル  
ティングなどを行っている。



#### 当社主催の研修参加者のお声 (一部抜粋)

##### ■上司向け研修『レジリエンスを高め、PDCAを回せる部下育成研修』参加者

- ・部下育成の取り組み方に関するヒントが満載であり、部下が適切にチームに馴染むには受け入れ側の上司の関わりが重要であると感じました。(40代管理職)
- ・地道に部下と向き合い、自立した部下を育てることで、チームのメンバーとさらに大きな仕事にチャレンジできそうな気持ちになり、勇気ができました。(50代経営者)

##### ■新入社員フォローアップ『レジリエンス強化研修』参加者

- ・ネガティブな感情や出来事は人生の厚みができるチャンス! 捉え方を変えるだけで感情も行動も変わる(幸福度も変わる)と思いました。(20代営業)
- ・レジリエンスについて詳しく知ることができました。また、自分自身のタイプも知ることができたので、参考にしようと思います。人のために行動している姿はきっと誰かが見てくださっていて、いつか自分に返って来ると思って日々を過ごそうと思います。(20代総合職)
- ・3ヶ月前、私は営業所に上手く馴染めずに会社に居づらいと感じておりました。しかし、営業所というチームに入るためには何をすべきか考えたとき、まずは先輩上司にありがとうと言っていただけのこと意識いたしました。この時の経験と今回の研修を照らし合わせたとき、そこで精神的に一つ成長することができたと思えました。(20代営業)

## 【主催】アビリティ株式会社

<https://ability-co.jp/>

京都府京都市右京区西院平町25番地ライフプラザ西大路四条7階

お申込み  
お問合せ

info@ability-co.jp 「研修事業部宛」にメール送信をお願いします。  
(QRコードから読み取っていただくことも可能です)

【記載いただきたい内容】

- ①参加企業名
- ②参加者名
- ③ご連絡先(電話番号)
- ④zoomのURLを送信するメールアドレス

ご不明な点はお電話で 075-325-0500 (平日10時~18時)

