

アサーション（自己表現）

～多様な相手の立場を踏まえ、自分の考えもきちんと伝える～

開催趣旨

アサーションとは、自分も相手も大切にしたい自己表現のことです。人の悩みやトラブルは人間関係の中から発生していることがほとんどです。特に、立場や考え方が異なる保護者や学生をはじめ、大学教員や職員など多様な人々との関わりには、無意識のうちにアサーティブで無い自己表現になりがちです。自分の思いは相手から賛同されることもあれば、されないこともあり、逆に、相手の要求に対して自分が同意することもあれば、しないこともあります。そこには、一時的に葛藤が起こる可能性があります。

この研修では、アサーションを取り入れた話し合いを通して、相手と良い関係を築くことの大切さと手法を学びます。

対象の目安

全教職員（勤続年数にかかわらず、どなたでもご参加いただけます。）

開催日時

2019年6月14日（金） 9：30～17：00

会場

キャンパスプラザ京都

募集定員

40名

※ 大学コンソーシアム京都加盟大学・短期大学優先および先着順

※ 定員を超過したときは、参加をお断りする場合がございます。

※ 申込人数が定員を大きく下回るときは、開講しない場合がございますのでご了承ください。

参加費用

加盟大学・短期大学 4,000円

非加盟大学・短期大学 10,000円

※ 請求書をお送りいたします。指定の口座にお振込みください。

申込方法

WEB またはメールから、お申し込みいただけます。

団体（複数人）でのお申し込みは、メール申込が便利です。

ホームページをご参照ください。 <http://www.consortium.or.jp/project/sd/joint-p>

申込締切日：2019年6月3日（月）

研修プログラム

1. なぜ、アサーションが必要なのか

- あなたの思考と行動パターン
- 人生態度について知る

2. 生産的な対応を生む心の姿勢

- 人生態度から見る考え方と行動パターン
- やっかいな感情と上手く付き合う
- 思考のクセを知る

3. 相手と良い関係を築くストローク

- コミュニケーションのねじれに留意する
- 信頼関係のステップ
- 他者の自己重要感を満たす

4. 伝えにくいことの伝え方

- 変えるのは性格ではなく「伝え方」
- DESC法の活用
- アサーショントレーニング

5. ケーススタディ & ロールプレイング

- 言い出しにくい依頼をする
- NO と断る

6. まとめ、質疑応答

講師

前田ビジネスコンサルティング 安発 早代子 氏