

【新規講座】

風通しの良い 職場を目指せ！ 職場内でのトラブルを 回避する話術

～相手のことを思いやりつつ自己主張するための
コミュニケーションスキルが身につく～

研修

2024年3月7日 木

18:30～20:30 (受講時間) (2時間)

会場

問屋町会館 1階会議室

青森市問屋町2丁目17-3 TEL.017-738-4711

- 対象者：上手に自己主張する方法を身につけたい方
- 定員：15名
- 受講料：2,700円(税込) ※受講料、テキスト代等含む
- 申込締切：2月29日(木) ※先着順締切、お早めにお申し込みください。

研修成果

1. 相手を責めずに自分の気持ちを伝えられる表現を身につけて、よりよい人間関係構築に活かします。
2. 自分も相手も大切にしながら、その場にふさわしい表現や伝え方を学びます。

研修内容

1. アサーションコミュニケーションを知る
 - ▶ 自分も相手も大切に考える考え方、表現方法を学ぶ
 - ▶ 自分の苦手な場面や状況で適切なコミュニケーションを考える
2. ロールプレイングで客観的に観察する
 - ▶ 相手役を演じることで、適切な表現を知る
 - ▶ 非言語表現の重要性を確認する

BUSINESS
SCHOOL



講師紹介



(一社)日本ストレスチェック協会
ストレスマネジメントファシリテーター

吉町 友美 (よしまち ともみ)

これまでホテルマン、アナウンサーを経験。
2011年からはキャリアコンサルタントとして
若年者の就労支援に携わり、現在は障害者の
就労支援を行っている。
県内で数少ない米国NLP(実践心理学)
マスターの有資格者として、コミュニケー
ションやストレスマネジメントなどをテーマ
に、ワークを中心とした体感型セミナーを
多数開催。

