

明日から使える！ 「テーマ別・2 時間コミュニケーション講座」in 東京

過去の講座内容のご案内

2016 年 3 月 17 日更新

【2014 年度 実施分】

《東京・シリーズ 第 1 回》「パワハラにならない！上手な部下の叱り方」

実施日時:2014 年 11 月 29 日(土) 13:00~15:00

会 場:スクエア荏原(東京都品川区)

講 師:森田汐生(アサーティブジャパン代表理事)

<内容>

職場内のコミュニケーションが「パワハラ」のリスクをはらむことがあります。「適切に」部下を指導したいと思いつつ、次のようなことで悩んだことはないでしょうか。

「パワハラだと思われたら困るので、厳しいことが言えない。はっきり言えずに遠回しになってしまう」

「同僚の言動がパワハラに該当すると思うのだが、どう伝えれば本人に理解してもらえるだろうか」

部下を指導することは業務において必要不可欠なことです。パワハラになってはならないが、必要な指導はすべきである。それでは実際に、どのように伝えれば相手に納得してもらえるのでしょうか。アサーティブというコミュニケーションの考え方を使って、「ハラスメント」にならない注意や指導の仕方について、具体的な「伝え方」を学んでみませんか。

《東京・シリーズ 第 2 回》「ためない・爆発させない！ビジネスパーソンの怒りの表現法」

実施日時:2014 年 11 月 29 日(土) 15:30~17:30

会 場:スクエア荏原(東京都品川区)

講 師:竹崎かずみ(アサーティブジャパン専属講師)

<内容>

怒りの感情は最も取扱いが難しいといわれています。

「イライラ続きで仕事の能率が下がっている」

「怒りを感情的に表現してしまい、人間関係が気まづくなった」

などの経験はないでしょうか？

怒りは自然に湧き起こる感情ですが、怒りの表現の仕方には注意が必要です。特に職場で感情的に表現してしまうとパワハラ発言と言われ、また抱え込みすぎでは疲弊してしまいます。

『怒り』を感じるということは、そこに「問題がある」ということ。

怒りの感情を抱え込むのでも、また威圧的に表現するのではなく、建設的な表現で相手に伝え、問題解決を図ることが大切です。今回は『怒り』の中身を整理し、攻撃的にならない表現の仕方を練習します。人間関係を構築し組織力を向上するためにも、コミュニケーションを円滑にする「怒り」の表現方法を学んでみませんか。

《東京・シリーズ 第 3 回》「メンタル対策に活かす 適切なコミュニケーションの取り方」

実施日時:2015 年 1 月 17 日(土) 13:00~15:00

会 場:スクエア荏原(東京都品川区)

講師: 森田汐生(アサーティブジャパン代表理事)

<内容>

職場のコミュニケーションの問題、人間関係の悪化からメンタル不調に陥ってしまうことがあります。職場のメンタル不調者への対応も大切ですが、未然に予防するために様々なアプローチも必要です。

メンタル不調者を出さないための対策、職場復帰後の人間関係の問題の解決等、メンタル対策の現場では対人関係の適切なコミュニケーションが不可欠です。

「メンタル不調者を出さないために、普段から気をつけておくべきコミュニケーションは何だろうか」

「職場で抱え込んでいる同僚や部下に、どのように声をかけてあげればよいのだろうか」

「自分が燃え尽きそうだと感じる時がある。どのように助けを求めたらよいのだろうか」

アサーティブというコミュニケーションの考え方を使って、職場のメンタル対策のための具体的な「伝え方」を学んでみませんか。

《東京・シリーズ 第4回》「前向きな気持ちを失わない！キツイ一言への対処法」

実施日時: 2015年1月17日(土) 15:30~17:30

会場: スクエア荏原(東京都品川区)

講師: 竹崎かずみ(アサーティブジャパン専属講師)

<内容>

ビジネス場面だけでなく日常のあらゆる場面において『批判』はさまざまな姿をしてあなたの元へやってきます。

ある時は【アドバイス】として。

ある時は【ジョーク】として。

そしてある時は【率直な意見】として。

言った本人にしてみれば「善意のアドバイス」や「軽い冗談」のつもりでも、言われた側の自分に見れば、その言葉が胸に突き刺さったり、人格を否定されたように感じて落ち込んでしまうこともよくあります。

相手から不意に飛んでくる「批判的な言葉」「キツイ一言」。

それらに、どう対処していいのか戸惑ったり、つい攻撃的に言い返して関係を悪化させてしまう前に、「批判」=「自分という人間への全否定」と捉えがちな“感じ方のクセ”を直していきませんか？

今回の講座では、不当な批判や理不尽な言葉を浴びせられた時でも必要以上に傷ついたり、自分を責めたりすることなく自己肯定力をもって冷静に対処できるスキルについて学んでいきましょう。

《東京・シリーズ 第5回》「ストレスをためない！上司とのコミュニケーション講座」

実施日時: 2015年3月21日(土) 12:30~14:30

会場: 東京都産業労働局秋葉原庁舎(東京都千代田区)

講師: 森田汐生(アサーティブジャパン代表理事)

<内容>

職場のコミュニケーションの中でも、特に難しいのが上司とのやり取りです。上司と部下とのコミュニケーションが進まないことは、自分にも上司にもストレスにつながります。その結果、業務が停滞する、進捗よく報告ができずにミスにつながる、モチベーションが下がり生産性が低下する等の影響が出てしまい、職場の「パワハラ」「メンタル不調」のリスクも高まってしまいます。

忙しい上司とうまくコミュニケーションを取るために、伝え方のどんな工夫ができるのでしょうか。

「上司からの依頼に対して、うまく断れるようになりたいのだが…」

「上司の意見に反論したい。納得してもらえるように伝えたいのだが、どうすれば聞いてもらえるのだろうか」

「忙しい上司にきちんと提案をして、動いてもらうにはどうしたらいいのだろうか」

アサーティブなコミュニケーションの考えとスキルを使って、ストレスをためることなく、率直に、対等に交渉する方法を身につけてみませんか。

<プログラム概要>

上司とのコミュニケーション・現状の振り返りと課題

アサーティブなコミュニケーションとは(理論)

事例検討、ストレスにならないアサーティブな「伝え方」を練習する(演習)

《東京・シリーズ 第6回》「けんかにならない 夫婦間やパートナーとのコミュニケーション」

実施日時:2015年3月21日(土) 14:50~16:50

会 場:東京都産業労働局秋葉原庁舎(東京都千代田区)

講 師:矢田早苗(アサーティブジャパン専属講師)

<内容>

よりよい仕事(ワーク)をしていくためには、生活(ライフ)とのバランスが大切です。

仕事で困難な状況におちいっても、身近な人間関係で支え合うことができれば、難しい局面でもなんとか乗り切れる、ということも少なくありません。

しかし、働く人を取り巻く環境は年々厳しくなっています。仕事は忙しくなる一方で、求められる成果は非常に高く、一人一人が担う責任も重くなってきました。また、プライベートにおいては、ライフステージに応じて、子育てや介護、健康の問題など、さまざまな局面がやってきます。

そこで今回は、身近な人間関係だからこそ難しい、夫婦間やパートナーとのコミュニケーションについて取り扱います。けんかにならない、協力・信頼関係を築くためのアサーティブなコミュニケーションのヒントを一緒に学んでみませんか。アサーティブが初めての方も、すでに学ばれた方も、ぜひお越しください。お待ちしております。

<プログラム概要>

日頃のコミュニケーションの振り返り

アサーティブとは(理論)

具体的な事例をもとに伝え方のポイントを学ぶ(演習)

【2015年～実施分】

《大阪・シリーズ 第1回》「ストレスをためない！上司とのコミュニケーション講座」

実施日時:2015年8月8日(土) 13:30～15:30

会場:CANVAS 谷町(大阪府大阪市)

講師:森田汐生(アサーティブジャパン代表理事)

＜内容＞

職場のコミュニケーションの中でも、特に難しいのが上司とのやり取りです。上司と部下とのコミュニケーションが進まないことは、自分にも上司にもストレスにつながります。その結果、業務が停滞する、進ちょく報告ができずにミスにつながる、モチベーションが下がりが生産性が低下する等の影響が出てしまい、職場の「パワハラ」「メンタル不調」のリスクも高まってしまいます。

忙しい上司とうまくコミュニケーションを取るために、伝え方のどんな工夫ができるのでしょうか。

「上司からの依頼に対して、うまく断れるようになりたいのだが…」

「上司の意見に反論したい。納得してもらえるように伝えたいのだが、どうすれば聞いてもらえるのだろうか」

「忙しい上司にきちんと提案をして、動いてもらうにはどうしたらいいのだろうか」

アサーティブなコミュニケーションの考えとスキルを使って、ストレスをためることなく、率直に、対等に交渉する方法を身につけてみませんか。

＜プログラム概要＞

上司とのコミュニケーション・現状の振り返りと課題

アサーティブなコミュニケーションとは(理論)

事例検討、ストレスにならないアサーティブな「伝え方」を練習する(演習)

《東京》「より良い親子関係のためのコミュニケーション講座」

実施日時:2015年9月5日(土)・12日(土) 13:30～16:00

会場:アサーティブジャパン研修室(東京都国立市)

講師:牛島のり子(アサーティブジャパン専属講師)

＜内容＞

子どもとのコミュニケーションを通して、子どもも親(大人)も共に自己信頼・他者信頼を築いていくにはどうしたらよいか、ワークショップ形式で学んでいきます。

【1回目】

子どもとのかかわりー長期的な目標設定と心がまえ

よくやりがちなコミュニケーション

子どもが自己信頼感を育てていく接し方

【2回目】

子どもの話を尊重して聴く

伝えたいことを頼む・伝える・話し合う

具体事例をもとにした演習

《大阪・シリーズ 第2回》「けんかにならない 夫婦間やパートナーとのコミュニケーション」

実施日時:2015年10月3日(土) 13:30~15:30

会場:CANVAS 谷町(大阪府大阪市)

講師:矢田早苗(アサーティブジャパン専属講師)

<内容>

よりよい仕事(ワーク)をしていくためには、生活(ライフ)とのバランスが大切です。

仕事で困難な状況におちいても、身近な人間関係で支え合うことができれば、難しい局面でもなんとか乗り切れる、ということも少なくありません。

しかし、働く人を取り巻く環境は年々厳しくなっています。仕事は忙しくなる一方で、求められる成果は非常に高く、一人一人が担う責任も重くなってきました。また、プライベートにおいては、ライフステージに応じて、子育てや介護、健康の問題など、さまざまな局面がやってきます。

そこで今回は、身近な人間関係だからこそ難しい、夫婦間やパートナーとのコミュニケーションについて取り扱います。けんかにならない、協力・信頼関係を築くためのアサーティブなコミュニケーションのヒントを一緒に学んでみませんか。アサーティブが初めての方も、すでに学ばれた方も、ぜひお越しください。お待ちしております。

<プログラム概要>

日頃のコミュニケーションのふり返り

アサーティブとは(理論)

具体的な事例をもとに伝え方のポイントを学ぶ(演習)

.....

《東京・シリーズ 第1回》「職場の差別発言にどう対処する?」

自分が受けたとき、ひとが受けているときの対処法~アサーティブなコミュニケーションはどう役立つ?

実施日時:2015年11月21日(土) 13:30~15:30

会場:連合会館(東京都千代田区)

講師:森田汐生(アサーティブジャパン代表理事)

<内容>

ハラスメントにかかわる社会の意識が高まっています。

パワハラ、セクハラ、アカハラ、マタハラ、家事ハラ、オワハラ、デブハラ...。言葉の認知が高くなり、「これを言うてはいけない」「あの言葉はNG」という認識は広まってきましたが、実際に差別発言を受けたり、見聞きしたりした時の、その場の対応の仕方は簡単ではありません。

ハラスメントの防止とは、本質的には相手を自分と同じ尊厳ある一人の人間として扱い、お互いの人権を尊重できるか否か、という私たちの意識の問題につながります。

差別発言に出会った時、私たちはどのような言葉を選び、どのような意識をもって、自分と相手と向き合っていけばよいのでしょうか。

今回は、「伝え方」「受け止め方」「介入の仕方」など、実際に職場である場面を想定しながら、アサーティブにコミュニケーションを取る方法を考えたいと思います。

<プログラム概要>

・差別発言に出会った時・現状の振り返りと課題

・アサーティブなコミュニケーションとは(理論)

・事例検討、差別発言に対するアサーティブな「伝え方」「介入法」、受けたときの対処法(演習)

《大阪・シリーズ 第3回》 ビジネスパーソンのための「前向きな気持ちを失わない！キツイ一言への対処法」

実施日時:2015年12月5日(土) 12:30~14:30

会 場:CANVAS 谷町(大阪府大阪市)

講 師:竹崎かずみ(アサーティブジャパン専属講師)

＜内容＞

ビジネス場面だけでなく日常のあらゆる場面において『批判』はさまざまな姿をしてあなたの元へやってきます。

ある時は【アドバイス】として。

ある時は【ジョーク】として。

そしてある時は【率直な意見】として。

言った本人にしてみれば「善意のアドバイス」や「軽い冗談」のつもりでも、言われた側の自分に見れば、その言葉が胸に突き刺さったり、人格を否定されたように感じて落ち込んでしまうこともよくあります。

相手から不意に飛んでくる「批判的な言葉」「キツイ一言」。

それらに、どう対処しているのか戸惑ったり、つい攻撃的に言い返して関係を悪化させてしまう前に、「批判」＝「自分という人間への全否定」と捉えがちな“感じ方のクセ”を直していきませんか？

今回の講座では、不当な批判や理不尽な言葉を浴びせられた時でも必要以上に傷ついたり、自分を責めたりすることなく自己肯定力をもって冷静に対処できるスキルについて学んでいきましょう。

《東京・シリーズ 第2回》 「意見の対立・葛藤場面でのアサーティブトレーニング」

実施日時:2016年1月16日(土) 13:00~15:00

会 場:SIビル貸し会議室(東京都渋谷区)

講 師:牛島のり子(アサーティブジャパン専属講師)

＜内容＞

気心が知れた相手や同じ価値観の人間同士であれば、コミュニケーションをスムーズに進めるのはそれほど難しいことはありません。

しかし、たとえばこんなとき...

- ・双方の意見が対立して、話がうまくまとまらないとき
- ・互いが言い分をゆずらず、不毛な議論になってしまうとき
- ・葛藤を避けるために、話し合いを早々にあきらめてしまうとき

このような場面では、互いに感情的になり、不満やストレスが残り、問題の解決から遠ざかってしまいがちです。

今回の講座では、とりわけ意見の対立・葛藤が起こりがちな場面でのアサーティブな対応について学びます。

アサーティブの考えとスキルを使って、感情的になることなく、率直に、対等に話を進める方法を身につけてみませんか。

＜プログラム概要＞

- ・対立・葛藤場面に向き合うときのスタンス
- ・アサーティブな話し合いのポイント
- ・具体事例を使った「伝え方/話の聴き方」の演習

《東京・シリーズ 第3回》「苦手な人に向き合うためのアサーティブ講座」

実施日時:2016年3月12日(土) 13:00~15:00

会 場:スクエア荏原(東京都品川区)

講 師:牛島のり子(アサーティブジャパン専属講師)

<内容>

「苦手な人」ときいて、すぐに具体的な顔が思いうかびますか？

押しが強い上司・ネガティブ思考の後輩・自分の話ばかりする友人・話をきかないパートナーetc...

そんな相手のことを「苦手だな」「なんかイヤだな」と感じてしまうと、私たちはつい防衛的になったり攻撃的になったりします。

そんなとき、どうしたら自分も相手も大事にしたアサーティブな向き合い方に持っていけるのでしょうか。

この講座では自分にとっての「苦手」の中身をふり返り、アサーティブの方法論を使って具体的にどのような態度や伝え方が可能なかを学んでいきます。

<プログラム概要>

- ・苦手な人ってどんな人？
- ・苦手意識を解剖する
- ・コミュニケーションのゴール設定とアサーティブの活用
