

“現場”の人間関係がガラッと変わる

対面開催

感じよくしっかり伝える  
コミュニケーション術 (アサーショントレーニング)

日時 | 2023年12月19日(火) 10:00 - 17:00

ねらい

- 1 自分の自己表現力を把握する
- 2 より良好な人間関係を築くためのポイントを学ぶ
- 3 しっかり伝わる「伝え方」を実践的に学ぶ

WEBサイトから  
簡単にお申し込みいただけます IRC セミナー 

講師

キャリアアップ・ラボ株式会社  
人材育成インストラクターにしむら みか  
西村 実花 氏

RFCラジオ福島編集局放送部でアナウンサーとして活動し、退社後フリーアナウンサーとなる。NHK「今日の料理」や「高校野球アルプスレポート（春・夏）」等の番組で司会やリポーターを務める他、各種イベントの司会、教育機関でのゲストティーチャーとして活動。2013年、研修講師としての活動を開始し、現在に至る。

アナウンサーとして培った場を読む力を駆使して、瞬時にそのフィールドを1つにし、一体感を醸成することを得意とする。形よりもその根底にある、人としての日常のコミュニケーションのあり方から入り、「わかる」から「できる」に特化することで、基本行動の習得に導き、個々の「変化」の実感をもたらす指導を行っている。一般社団法人こどものみかた 代表



## セミナー内容

## 1. アサーションを知る

- アサーションとは？
- なぜアサーションが必要とされるのか
- 自分のアサーション度をチェックする
- アサーションから期待できること

## 2. アサーションの3つのタイプを知る

- 非主張的自己表現
- 攻撃的自己表現
- アサーティブな自己表現

## 3. アサーションにまつわる基本的人権を学ぶ

- アサーションに関わる5つの権利を知る

## 4. アサーショントレーニング(I)

～アサーションから学ぶ基本的な表現方法～

- 「I(アイ)メッセージ」で伝えることの意味
- 自分の気持ちや考えを明確にする【ワーク】
- アサーションから学ぶ傾聴と質問

## 5. アサーショントレーニング(II)

～アサーションの理解を深めた上での表現方法～

- 伝える際に必要な心構え
- アサーションと怒りの考え方
- 伝える際に役立つ組み立てのテクニック【ワーク】

## 6. 学んだことを使って表現・宣言する

- 明日からの行動宣言【発表】

受講料 | IRC会員 19,800円(税込) 会場 | 松山センタービル1号館 3階会議室

※お1人あたり | 会員以外 25,300円(税込) (松山市三番町四丁目9番地5)

※昼食はご用意いたしません。(会場内での飲食は可能です。)



(会場地図)

セミナーのお申し込み  
・最新情報は **WEBサイト・SNS** をご覧ください

## お申込方法

WEBサイトから簡単にお申し込みいただけます！

IRCセミナー 検索

スマートフォンの方はこちらから



- WEBサイトのお申し込みフォームまたはFAXでお申し込みください。
- 開催日の前日までに請求書に記載している弊社口座にお振込みください。

## 留意事項

- キャンセルのご連絡は開催日の前営業日午後0時（正午）までお願いいたします。この時刻を過ぎてのキャンセルについては、受講料を返金いたしかねますのでご了承ください。
- 定員になり次第、締め切らせていただきます。
- 最少催行人数に満たない場合は開催を中止することがございます。
- 同業者の方は申し込みをお断りすることがございます。あらかじめご了承ください。

## 会場のご案内



(会場地図)

松山センタービル1号館の入り口からお入りください。

会場 | 松山センタービル1号館  
(松山市三番町4丁目9番地5)

## 受講申込書

2023年12月19日(火) 開催		感じよくしっかり伝える コミュニケーション術			
※該当する方に○を付けてください		IRC会員 ・ 会員以外			
貴社名		修了証は必要ですか	必要 ・ 不要		
業種		取引店名	伊予銀行 支店		
ご住所	〒				
連絡先	TEL :	E-mail 必ずご記入ください			
お申込 責任者	[お名前]	[フリガナ]	[所属]	[役職]	
受講者名	お名前	フリガナ	所属	役職	年齢

ご記入いただいた個人情報は、セミナーに関する用件に限り利用いたします。

お申込み  
問合せ先

株式会社いよぎん地域経済研究センター

[担当 川尻/池内/野田]

愛媛県松山市湊町4丁目4-3

TEL 089-931-9705 / FAX 089-931-0201 / E-mail seminar@iyoirc.co.jp

