

## 研修案内



## 自己表現力向上

## ! こんな人におすすめ

相手の意見も分かるけど、自分の素直な意見や提案が伝えられずにモヤモヤするな。相手を尊重しながら自分の意見を伝える方法を知りたい。



## ! 学べるスキル



・コミュニケーション力  
(傾聴力、表現力、非言語コミュニケーション力)  
・自己管理能力  
(状況判断、感情の自己制御、自己反省)



## 県

## 市町村

次のいずれかに該当する職員  
・令和4年4月1日以前に採用された主事・技師・主任級の職員  
・令和6年4月1日以前に採用された主事・技師・主任級の職員で、令和7年4月1日現在25歳以上の職員

主任級以下の職員

30人・各回 15人

30人・各回 15人



## 日程

## 時間

①7/22(火)・7/23(水)  
②10/7(火)・10/8(水)

9:00~16:30



## 講師

## 1日目

## 2日目

## 備考

(株)マネジメントサポート  
出川 景子

・自己のコミュニケーションの傾向を知る  
・コミュニケーションを豊かにする「話す力」  
・コミュニケーションを豊かにする「聴く力」

・アサーティブコミュニケーションの意義と効果  
・アサーティブコミュニケーション実践  
(自己表現編/他者受容編)

【県職員のみ】  
・受講後、レポート要提出  
(昇任試験受験要件対象)