

自己表現力向上



研修のねらい

アサーティブの理論と技法（相手の立場を理解しつつ、自分の要望や提案を率直に、誠実に伝え、問題の解決を図っていく実践的なコミュニケーションの力、対人関係スキル）を学び、「率直に話し合いのできる関係づくり」ができる力を身につけます。



受講対象者

県職員：30人・各回15人

次のいずれかに該当する職員

- ・令和5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7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8年4月1日現在25歳以上の職員

市町村職員：30人・各回15人

主任級以下の職員



開催日時

①7/21(火)・7/22(水)

9:00~16:30

②10/13(火)・10/14(水)



備考

【県職員のみ】（昇任試験受験要件対象研修）
※ 受講後、レポート提出が必要です。



研修概要

(株)マネジメントサポート

1日目

- ・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」

講師 出川 景子

2日目

- ・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）



こんな人におすすめ

- ・自分の率直な意見や提案をうまく伝えられるようになりたい人
- ・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人



得られるスキル

- ・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）



受講者の声

- ・自分のコミュニケーションの傾向を知ることができた。
- ・言いにくいことを言わなければならない場面で活用できる方法を学べた。
- ・日々の業務で活用できるコミュニケーション手法を学べた。