女性リーダーのための

コミュニケーション研修

～アサーションとアンガ－マネジメントで心幹トレーニング～

日時：平成30年10月3日(木)　9：30～16：30

場所：金沢勤労者プラザ　204研修室



**研修のねらい・・・心の軸を整える**

体幹のトレーニングが人の体を柔軟にすると言われています。

この研修では、心の幹を整えることで、人間関係のバランス感覚に優れた、

リーダーになることをねらいとします。

理論とディスカッションによる理解とロールプレイを組み合わせた

実践・参加型のトレーニングで楽しく、わかりやすく

講師：株式会社ハートデザイン

　 　　　　中村　清美氏

・日本アンガーマネジメント協会

アンガーマネジメントファシリテーター™

・アサーティブジャパン

認定トレーナー

・日本コミュニケーションカード活用推進協会 活用トレーナー

身につけます。

**＜募集要項＞**

○対象　　女性リーダー及び、リーダーを目指す方

※業種・職種・年齢は問いません。

○定員　　30名（定員になり次第締め切ります）

〇締切り　平成30年9月21日(金)

○参加料　協会会員8,000円／1名

　　　　　非会員 12,000円／1名　受講申込み締切日までにご入会手続きをされた場合は会員料金にてお申込みできます。

○申込方法

　　　　　参加申込書をFAX（076-262-3913）にてお送りください。

受講票、参加料振込用紙を送らせていただきます。

○申込・お問合せ先

　　　　　石川県職業能力開発協会　担当：川島 　☎076-262-9020　FAX 076-262-3913

〒920-0862　金沢市芳斉1丁目15番15号　 ✉syokunou@p2222.nsk.ne.jp

**◇アサーションを学ぶ**

アサーティブとは、相手を尊重した上で、自分の要望や意見を伝えるコミュニケーションの方法論。感情をそのままぶつけてしまい後悔したり、言えなくて我慢をするのではなく、自分の気持ちを適切な言葉で表現しつつ、相手に伝わるように主張をしっかりと伝えようという考え方です。

アサーティブ理論の軸は**『自他尊重　（I'm OK. You're OK.）』**　です。

**◇アンガ－マネジメントを学ぶ**

アンガーマネジメントとは怒りの感情と上手につきあうためのメソッドです。

怒りの正体、アンガーマネジメントのステップ、怒りの構造を知ることにより、自分の気持ちを整理し、アサーティブな表現をするための土台です。

**◇自己理解・他者理解をする**

コミュニケーションカードを使い、楽しく自己理解と他者との違いを理解し、自分も他人も活かしきるヒントを得ます。

「女性リーダー研修」参加申込書　（送り先　FAX：076-262-3913）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 団体または会社名 | 業種 | 会員別 | |
|  |  | 協会会員　　非会員 | |
| 団体または会社の所在地 | 電話 | ＦＡＸ | |
| 〒 |  |  | |
| 申込担当者・E-mail | 所属部署名 | 役職名 | |
|  |  |  | |
| 参加者氏名（フリガナ） | 所属部署名 | 役職名 | 年齢 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

※上記の個人情報は研修の円滑な実施（受講者名簿・名札等）の為に使用し、その他の目的には利用いたしません。

※研修会場には駐車場（有料）があります。

※昼食は各自でご準備をお願いします。