

# 相互尊重へのアサーティブ思考 90分～オンライン可

講師：おもてなし経営クリエイション・アカデミー 竹岡聡子氏

## Part. 1 アサーティブ・コミュニケーションの理解

1. アサーティブ・コミュニケーションと5つの効果
2. 3つの自己表現スタイル
3. アサーティブ・マインドと自己表現のポイント

## Part. 2 アサーティブ・トレーニング 基本編

1. 主語を変えるアサーティブ・トレーニング
2. 建設的に伝えるアサーティブ・トレーニング
3. 「言いにくいこと」を伝えるアサーティブ・トレーニング

## Part. 3 アサーティブ・トレーニング 実務編

1. 職場での円滑なコミュニケーションに向けて
2. 接客・接遇・電話応対に活かすアサーティブ・トレーニング
3. アサーションの4つの心構え

