



お互いの違いを理解し尊重しあう アサーティブ・コミュニケーション研修

株式会社ハート・ラボ・ジャパン
代表取締役 知識 茂雄



はじめに

風通しの良い職場の風土作りには、お互いがアサーティブなコミュニケーション(自分も相手も両方大切にするコミュニケーション)を意識する必要があります。

アサーティブであるためには、まず人の多様性をしっかりと理解し受け入れる必要があります。

本研修ではClifton StrengthsFinder®を用い、資質という観点で人の多様性と人それぞれの感情の出方を理解していただきます。

その上でアサーティブな表現方法をロールプレイを通じた実践型の研修で体得していただきます。

Clifton StrengthsFinder®は米国ギャラップ社の登録商標です。



研修のねらい

1. Clifton StrengthsFinder®を用いて自分の傾向性(強みの元)を理解する。
2. Clifton StrengthsFinder®の34資質すべてを理解することで自分にはない傾向性を理解し、多様性を実感する。
3. アサーティブな表現方法をロールプレイ等の実践型研修を通して体得し、自分も相手も両方大切にするコミュニケーション手法を身につける。

Clifton StrengthsFinder®は米国ギャラップ社の登録商標です。



研修の流れ

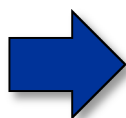
ストレングスファインダー®の受診

参加者お一人おひとりにストレングスファインダーを受診していただきます。



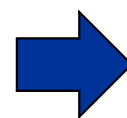
レクチャー

ストレングスファインダー®の一般的説明、活かし方、資質の説明をいたします。



簡易プロファイリング

参加者お一人おひとりの資質のプロファイリングを実施いたします。



研修

自分も相手も両方大切にするコミュニケーションのあり方であるアサーティブを、ロールプレイ等の実践型ワークショップで体得していただきます。

Clifton StrengthsFinder®は米国ギャラップ社の登録商標です。

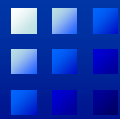
1. 参加者各自にClifton StrengthsFinder®を受診していただきます。

※所要時間はお一人あたり30分～40分程度です。

※弊社より受診に必要なアクセスコードをまとめてご提供することも可能です。

受診は是非研修日以前に各自対応をお願いいたします。
(チームカード等の事前準備が必要なためです。)

Clifton StrengthsFinder®は米国ギャラップ社の登録商標です。



カリキュラム案(第1日)

カリキュラム案(第1日前半)

2. ストレngthスファインダー®のレクチャー & 簡易読込み

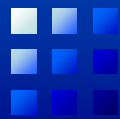
講師にてストレngthスファインダー®のフィロソフィー(哲学)の説明、及びストレngthスファインダー®の各資質詳細について説明いたします。その後参加者お一人おひとりの資質の組み合わせについて読込み(プロファイリング)を実施します。

※人数が多い場合は、事前に簡易プロファイリングシートをお渡しし、口頭でのプロファイリングを簡略化します。)

時間	内容	備考
3時間程度	<ul style="list-style-type: none">①ストレngthスファインダー®のなりたち②才能と資質③資質の4つのグループ分け④資質の二面性“バルコニーとベースメント”⑤資質のダイナミクス(組み合わせ)⑥34資質の簡易説明 & 各自プロファイリング	

※時間は目安です。内容を一部変更することがございます。

Clifton StrengthsFinder®は米国ギャラップ社の登録商標です。



カリキュラム案(第1日)

カリキュラム案(第1日後半)

3. アサーティブ・コミュニケーションのワークショップ

ご自身の資質の組み合わせによる傾向性を理解していただき、そして自分にはない資質についても理解を深め、自分と他人は本質的に違うことを前提とした自分も相手も両方大切にするコミュニケーション技法を体得していただきます。

時間	内容	備考
4時間程度	<ul style="list-style-type: none">①アサーティブの4つの柱(誠実、率直、対等、自己責任)②アサーティブな伝え方のレクチャ③各自の事例での伝え方の組み立て(個人ワーク)④アサーティブな伝え方のロールプレイ <p>※お一人の方にサンプルとなっただき講師からのフィードバックをしながらのロールプレイ後に各グループに分かれてロールプレイを実施していただきます。特にアサーティブに伝えるにあたっての感情について、ご自身の資質と照らしながら感情の出方と向き合ってください。</p>	

※時間は目安です。内容を一部変更することがございます。

Clifton StrengthsFinder®は米国ギャラップ社の登録商標です。



個人ごとプロフィールシート例

〇〇 〇〇様

1	最上志向
2	調和性
3	学習欲
4	アレンジ
5	適応性

仕事の進め方（強み）

☑わからないことは自ら積極的に学び（学習欲）、高い成果を効率的に出すことができる。（最上志向×アレンジ）

☑周りとは対立することなく協調しながら（調和性）、変化を柔軟に受け入れフレキシブルに対応できる。（アレンジ×適応性）

陥りやすい罠（弱み）

☑質の高さにこだわりが出てしまうため、必要以上に手間と時間を掛けてしまいがち。（最上志向）

☑自らの意見を表に出さず押し込めてしまいがち。（調和性×適応性）

☑目標を持ち、計画的に物事を進めるのは苦手。（適応性）

どういう環境、接し方が望ましいか

☑既にやり方が固まっている業務よりは、ダイナミックな変化のある業務の方が力を発揮しやすい。（アレンジ×適応性）

☑変化に対応すると同時に、新しい環境では常に学ぶ姿勢があるので新しい環境を与えられた方がいきいきとする。（学習欲×適応性）

☑周りに合わせてしまいがちなので、周りからの働きかけで意見を求める。（調和性）

参加人数が多く口頭でのプロフィールが難しい場合、本シートを参加者全員の方にお配りします。