

# アサーティブ × ホワイトボード・ミーティング®

オンラインセミナー 2020

## ストレス少なく、意見を伝え合う技術を身に付けるプログラム

アサーティブとは、日常や対立の場面において、自分と相手を大切にする自己尊重のコミュニケーションスキルです。伝えたい意図を的確に伝え、率直に誠実に自分の意見や気持ちを表現し、相手の気持ちや意見を聞くことを大切にします。本プログラムは、効率的、効果的な話し合いの方法であるホワイトボード・ミーティング®を活用し、アサーティブを学びます。攻撃的でも非主張的でもないアサーティブな表現や考え方を身につけ、対立する場面も対話を通して次の道を探るプロセスを一緒に学びましょう。仕事やプライベートなど、様々な場面でお役立てください。

### 入門 2時間の体験講座

アサーティブとは何か。ホワイトボード・ミーティング®を活用して体験する最初の第1歩

- 対象 どなたでもご受講ください
- 費用 3,300円(税込)
- プログラム
  - ・アサーティブの基礎
  - ・良好なコミュニケーションの作り方
  - ・ケーススタディ
- 講師 船越綾子(ホワイトボード・ミーティング®認定講師)他



6/14 (日) 10:00 ~12:00

8/21 (金) 19:00 ~21:00

### 1day 6時間のじっくり講座

基本的な考え方と表現方法を学び、日常のコミュニケーションに役立てます

- 時間 10:00~17:00
  - 対象 入門編・または定例進捗会議の経験者
  - 費用 8,800円(税込) ※認定講師6,600円
  - プログラム
    - ・アサーティブとホワイトボード・ミーティング®
    - ・ケーススタディ
    - ・アサーティブな表現方法を身につける
- テキスト「自己尊重コミュニケーション」(800円+税)

- 講師 水田恵美(ホワイトボード・ミーティング®認定講師代表)他

7/5 (日)

8/8 (土)

### 認定講師 スキルアップ

ファシリテーションのスキルを用いて、難易度の高いケースを学びアサーティブな表現を様々な場面でのコミュニケーションに応用します

- 時間 10:00~17:00
- 対象 1 Dayを修了したホワイトボード・ミーティング®認定講師
- 費用 11,000円(税込)
- 講師 水田恵美(ホワイトボード・ミーティング®認定講師代表)他



7/23 (祝)

8/29 (土)

### 講師養成

入門編のアサーティブ講師養成プログラム。様々な場面でのアサーティブな表現を身につけます。スキルチェック合格者に、アサーティブ講師認定証を発行します

- 時間 講義(10:00~17:00)+トレーニング2日(16時間)
- 対象 認定講師スキルアップを修了したホワイトボード・ミーティング®認定講師(アドバンス以上)
- 費用 33,000円(税込)
- 講師 水田恵美(ホワイトボード・ミーティング®認定講師代表)他

6/21 (日)

9/12 (土)

### 講師養成~専門編

- 時間 6時間
  - 対象 アサーティブ講師
  - 費用 11,000円(税込)
- ビジネス、教育、医療、福祉、行政 市民活動などをはじめとする専門分野での応用を探究しアサーティブな現場の広がりをめざします

