

# 第3回 アサーションセミナー

「ノウ」と言いたいときに「ノウ」と言えるように・・・

日常生活（職場生活）すべてに劇的な変革のきっかけを与えることができる【アサーション】を根底から理解し、活用につなげる目から鱗のセミナーです。

【アサーションとは・・・自分の気持ちや考えを大切にし、同時に相手も大切にしながらその場に合った適切で、且つ率直で、正直な自己表現をすること】

**ビジネス上ではこんな方におススメ！！（価値観から変革ができます！）**

★自分の意見を主張できない。  
★クロージングができない。  
★コミュニケーションが苦手。  
★対人関係でストレスが溜まりやすい。

★部下を叱れない。  
★葛藤をさけてしまう。  
★人前に出ることが苦手  
★内向的・引っ込みじあん

参加者の感想アンケート抜粋です。

●今日の研修を受けて、日頃思っている事、悩んでいる事（職場や家庭）を一度整理して、相手に伝わるように少しずつ勇気を出して発信していきたいと思うようになりました。嫌な事、怒っている時ほどなかなか伝えられないものですが、今日の講習をベースに行動していきたいと思います。

●自分は昔ノンアサーションな行動が多かったが、最近それを気にして、このままではいけないと思ってやり方を少しずつ変えました。今日勉強したことと近いことをやっているので安心しました。知らないこともたくさん教えてくれたのでありがたいです。これからもアサーティブな行動を増やしていきたいと思います。

受講される方は、事前に「アサーション・トレーニング」（平木典子著／日精研刊）をお読みいただくと理解がより深められます。

【主催：シーズクラブ seedsclub.com】

【講師】今野能志（こののともゆき）行動科学研究所 代表（日精研公認アサーション・トレーナー）

慶応義塾大学卒業 早稲田大学ビジネス・スクール修了。モービル石油㈱にてキャリア開発／マネジメント・トレーニングを担当。現在はキャリア・カウンセラーおよび経営人事コンサルタントとして活動。

◆NPO日本キャリア・カウンセリング研究会会長

◆著書：『目標による管理(MBO)』（生産性出版）、『キャリア開発／キャリアカウンセリング』（生産性出版）他

【日時】平成21年12月19日(土)9:00～17:00

【会場】 仙台市民会館 第6会議室 仙台市青葉区桜ヶ岡公園4番1号 TEL022-262-4721

【定員】 24名（定員になり次第締切ります。）

【参加費】 15,000円／1名（消費税・昼食代・テキスト代を含みます。）

【問合せ先】（有）シーズクラブ TEL:022-346-7317 mail: nakayama@seedsclub.com

【参加申し込み】：必要事項ご記入の上、切り離さず FAX:022-346-7318 に送信ください。

## 申込書

※お申込受付後、参加要項をお送りいたします。

貴社名		参加人数	( )名
ご担当者名 (部署)	( )	TEL	
ご住所		FAX	