

## ■ 第 8 回 九州支部設備女子会

### 女性のためのスキルアップ研修と懇親会のご案内

主催者 > (一社) 建築設備技術者協会九州支部設備女子会

**お待ちしております!** 第 8 回の九州支部設備女子会は、前回ご好評をいただいた (株) サイズラーニング (旧: (有) サイズ・コミュニケーションズ) さまをお迎えして、女性のためのスキルアップツールとしてアサーティブコミュニケーション研修を開催いたします。

この研修では、自己の普段のコミュニケーションスタイルを振り返るとともに、建設的に職場目線での主張をすることやその基盤となるスタンスを身につけていきます。また、ワークシートやロールプレイング等を用い、実践的に学習します。前回とは全く違うテーマとなっていますので、前回参加していない方でもご理解できる内容となっております。

研修後は懇親会も開催いたしますので、設備女子会会員ならびに建築設備にご興味のある方はお誘い合わせの上、**ふるってご参加ください。**

講師 : (株) サイズラーニング <http://psys.info/> 高見 真智子 氏

◇ 日 程 : 平成 30 年 10 月 19 日 (金)

受 付 > 15:15~15:30

研 修 > 15:30~17:30

◇ 場 所 : 森のコミュニティルーム「風の森」 (貸し会議室)

福岡県福岡市博多区綱場町 1-17 福岡パーキングビル 9 階

◇ 参加費 : 無料

◇ 参加される方には、後日、「アサーティブネス度チェックシート」をお送りします。

**事前にご回答の上、当日お持ちください。**

### 懇 親 会 **※場所決定しました**

◇ 日 程 : 平成 30 年 10 月 19 日 (金) 18:00~

◇ 場 所 : イタリアンパール カプリ 050-3476-0028

〒812-0026 福岡市博多区上川端町 12-3 フリーダムビル 2F

◇ 参加費 : 2,500 円

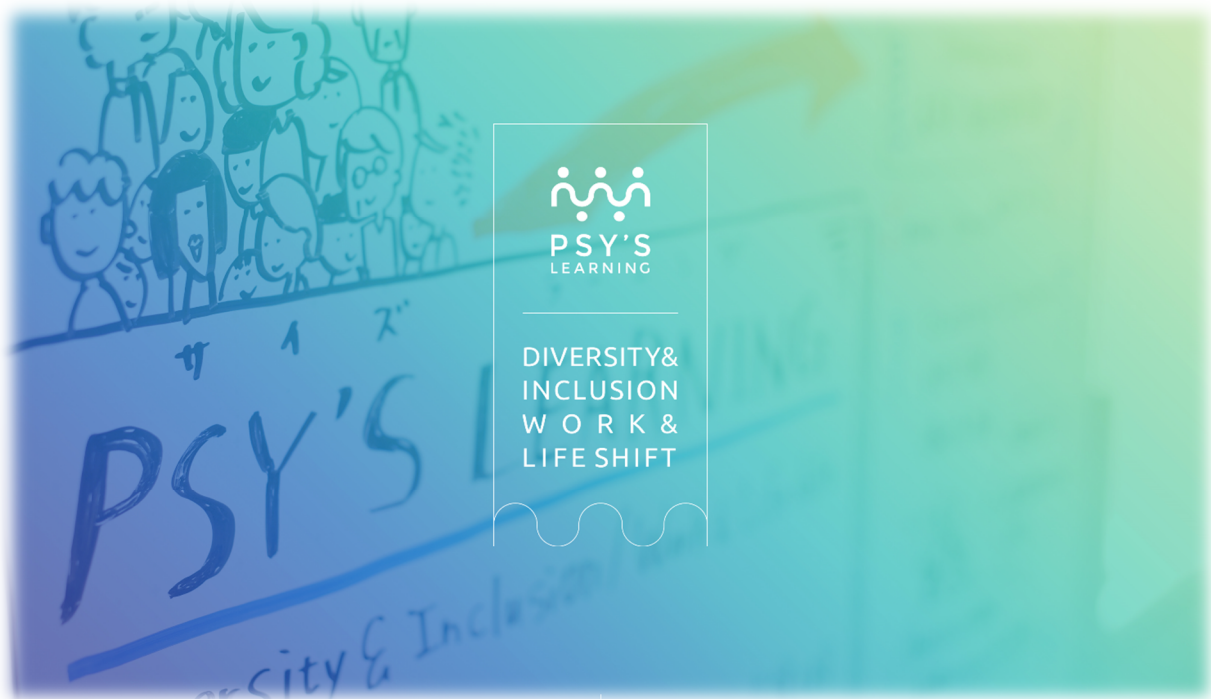
申 込 先 : e-mail > h-ohura@san-ken.co.jp FAX > 092-263-5713

(株)産研設計 大浦 まで

申込締切 : 平成 30 年 10 月 03 日 (水)

※参加をご希望の方は、申込書に必要事項と○をご記入の上、申込先までメールまたは FAX でお送りください。(タイトルそのままでご返信いただくとありがたいです)

参 加 申 込 書		
氏 名	★研 修	★懇親会
所 属 (会社・部署名等)	参加 ・ 不参加	参加 ・ 不参加
連絡先メールまたは TEL		



## アサーティブ コミュニケーションとは？

「アサーティブ」には「自己主張する」という意味がありますが、自分の意見を押し通すというのとは少し異なります。アサーティブとは自分の境界線を大事にし、相手を尊重しながらも、自己主張を率直・対等に行うコミュニケーションのスキルです。

「他人の気持ちを気にしすぎるあまり、自分の意見を押し殺して過度にストレスを感じてしまう」「自己主張はできるけれど対人関係がぎくしゃくしがち」という悩みがある場合、アサーティブを学ぶことによって相手とより良い関係性を築けるとされています。

この機会に少しだけ学んでみませんか？

### ■研修のポイント

- ・自分のコミュニケーションスタイルが理解できます
- ・受け身すぎること、強く言いすぎることの影響を知ります
- ・「交渉」や「相手に耳の痛いことを伝える」場面で、すぐに使えるフレームを学びます

### ■こんな方にお勧めです

- ・相手に気遣いすぎて、ストレスが多いと思う方
- ・思ったことをすぐに発言して、後悔してしまうことがよくある方
- ・後輩や同僚に、注意する場面で伝え方に悩む方

