

気持ちをおさえず伝えるために

# くらしに活かす アサーティブ・トレーニング

～ 家族・友人・職場そしてご近所～

言いたいことが言えず我慢したり、言いすぎて相手を傷つけてしまった経験はありませんか？

アサーティブトレーニングは、相手の意見を尊重しながら自分の気持ちや意見を上手に伝える方法を身につけます。

家族・近隣の身近な人と、よりよい人間関係をつくり、心地よく無理のないコミュニケーションのために一緒にトレーニングしてみませんか。

[ 2005年 ]

1 / 3 1 (月) アサーティブって何？

2 / 7 (月) さまざまな対人関係～コミュニケーションパターンを知る～

2 / 1 4 (月) トレーニング 「NO」と言えますか

2 / 2 1 (月) トレーニング 自分の気持ちを素直に伝えてみよう！

2 / 2 8 (月) トレーニング アサーティブに必要な聞くこと、話すこと

3 / 7 (月) 自分らしいコミュニケーションのために

時間帯	午前10:00～12:00
講師	フェミニストカウンセラー 加藤 伊都子さん
場所	女性交流サロン(伊丹市立婦人児童センター内)
定員	15人(女性を対象)
受講料	2,000円
保育	1歳から就学前まで (1人300円・要申込み)

< 申し込み方法 > 1 / 17 から市男女共同参画担当へ  
電話番号 072 - 784 - 8146