

NPO法人ゆどうふ主催 アサーションワークショップ

普段生活していて、
“感情的になって相手に言い過ぎちゃった”
“自分の意見なんて話しても仕方がない…”
そんなふうに感じることはありませんか？

自分の気持ちも表現しながら、相手の気持ちに配慮する — それがアサーションです。

アサーティブ (アサーションができている状態のこと) になると、
よりよい人間関係作り、コミュニケーションがとれるようになります。
このワークショップを通して一緒に学んでいきましょう！
みなさまの参加を心よりお待ちしております。

全2回

◇ 第1回 「アサーションってなんだろう」

2018年2月3日 (土) 13:30~16:30 (13:00開場)

会場:町田市民フォーラム活動室B

◇ 第2回 「アサーティブな自分でいられるために」

2018年3月3日 (土) 13:30~16:30 (13:00開場)

会場:町田市民フォーラム活動室B

参加費:12,000円 (2回分) ※法人会員の方は9,800円
講師:辻岡 秀夫 (NPO法人ゆどうふ理事長、臨床心理士)

【お申し込み方法】

メールかお電話で、以下の事項をお伝えください。
おって担当スタッフよりご連絡致します。

- 1 お名前
- 2 ご住所
- 3 電話番号 (携帯電話でもご自宅でも可)
- 4 ご年齢
- 5 申し込みの動機

(このワークショップを通してどのような自分になりたいか)

【お申し込み連絡先】

Tel : 042-860-2790

Mail : info@yudofu.or.jp