

NPO法人ゆどうふ主催

アサーションワークショップ

1日目 令和元年8月17日(土) 13時～17時

理論編 「アサーションって何だろう？」

2日目 令和元年8月18日(日) 13時～17時

実践編 「アサーティブな自分でいられるために」

場所 多摩境フリースペース(町田市小山町2595-1)

参加費 一般：12,000円、法人会員9,800円(2日間分の料金)

※過去に参加された方はそれぞれ半額になります。

講師:辻岡秀夫(臨床心理士、NPO法人ゆどうふ代表)

人との関わりの中で、「相手に上手く自分の思いを伝えられない」ということや、「意見を伝える時、感情的になってしまう」と感じることはありませんか？

『アサーション』とは相手の考えや価値観を尊重しつつ、自分の思いを相手に表現していくことです。ワークショップではアサーションについて学び、自分と相手を大切にするためのコミュニケーションを学んでいきます。

1日目は理論編です。アサーションとは何か、アサーションがなぜ必要かということについて学びます。2日目は実践編です。ロールプレイを通して自分の思いをどのように相手に伝えるか学びます。

アサーションワークショップを通して、自分の気持ちを理解する機会やコミュニケーションについて考える機会になればと思います。皆さんの参加をお待ちしております。

[お申し込み]

メール(info@yudofu.or.jp)もしくは電話(042-814-6675)にてお願い致します。
申し込み時に、お名前、ご住所、電話番号、年齢、申し込みされた動機(ワークショップを通してどんな自分になりたいか)をお伝えください。

「NPO法人ゆどうふ」とは…

東京都町田市を中心に活動しているNPO法人です。ひきこもり等生きづらさを抱えた40代までの若者及びご家族の支援事業(多摩境フリースペースの運営、訪問支援、臨床心理士によるカウンセリング)と、自己表現の場の提供を目的とした音楽事業(年に1度のビッグライブや、学校、病院や老人ホーム等への訪問公演など)の2事業を通して、「自分らしく表現することで、人や社会とつながれる仕組みづくり」を目指して活動しています。

[アクセス]

京王相模原線多摩境駅より徒歩5分

