

集中講座

プラス思考トレーニング

～コミュニケーション技術の向上をめざして～

自分も相手も大切にしたい、誠実、率直で、対等なコミュニケーション法…それがアサーティブネスです。この講座では、アサーティブネスを使ってありのままの自分を好きになり、プラス思考のコミュニケーション術を身につけていきます。

日時 11月27日(土)13:00～17:00 11月28日(日)10:00～16:00

講師 牛島のり子さん(アサーティブジャパン専属トレーナー)

会場 大田区大森北4-16-4 大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

定員 大田区内在勤・在住の男女25名(応募者多数の場合は抽選)

費用 5,000円(別途教材費として1,050円)

締切り 11月17日(水)必着

内容

- プラス思考でありのままの自分自身を好きになろう
- 4つのコミュニケーションパターン、自分の気持ちの上手な伝え方
- ほめ上手、頼み上手、断り上手になろう



講師からのメッセージ

私がはじめてアサーティブネスに出会ったとき、「自分自身をほんとうに大切に生きていいのだ」というメッセージに、衝撃を受けました。アサーティブトレーニングのいいところは、「自分も相手も大切にしたい」という生き方を、単なる「精神論」ではなく、具体的な「方法」として、楽しみながら身につけることができること。コミュニケーションって、「勝ち負け」ではなく理解しあうこと。トレーニングを通して、そのおもしろさ・楽しさを共有したいと思っています。

応募方法

往復はがき、またはE-Mailに①セミナー名②氏名③住所④電話番号⑤年齢を記入してください。

応募先住所

〒143-0016 大田区大森北4-16-4
大田区立男女平等推進センター区民自主運営委員会

応募先 E-Mail esenaota@yahoo.co.jp

問合せ

大田区立男女平等推進センター区民自主運営委員会
TEL:03-3766-6587 FAX:03-5764-0604