

じっくり学べる
4回連続講座

アサーティブに！

私の気持ちを伝えよう



相手も自分も大切にしながら、消極的にも攻撃的にもならず、率直に自分の気持ちや考えを、その場にふさわしい方法で表現する、そんなコミュニケーションを学びます。コミュニケーションスキルに加え「自分を知る・自分を大切にする・自分を表現する」ことを体験して、より自由な自己表現ができるようになります。はじめての方、ちょっと苦手な方、スキルアップしたい方… 楽しく練習しましょう！

#1♡

2019年

市民企画講座

1/18 (金) 10:00 ~ 12:00

- ・コミュニケーションを考える
- ・アサーティブとは

#2♡

2/1 (金) 10:00 ~ 12:00

- ・自分の気持ちを表現する

#3♡

2/15 (金) 10:00 ~ 12:00

- ・相手の話を聞いて表現する

#4♡

3/1 (金) 10:00 ~ 12:00

- ・対立場面のコミュニケーション

会場：尼崎市女性センター・トレピエ

講師：NPO 法人フェミニストカウンセリング神戸 スタッフ

参加費：無料

対象者：女性（全回参加できる方）

定員：30人

託児：12人 無料・要予約（1歳以上未就学児）

*1歳未満の子どもは講座同席はできません

申込み：チラシ裏面の申込用紙に記入の上、尼崎市女性センターまで郵送、FAX またはご持参ください

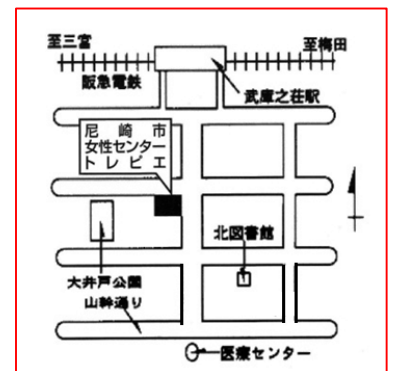
申込み締切：12月20日(木)必着、申込多数の場合は抽選いたします

*受講の可否は申込者全員に12月22日(土)に郵送します

申込み・問合せ 尼崎市女性センター・トレピエ

〒661-0033 尼崎市南武庫之荘3丁目36-1

TEL 06-6436-6331 FAX 06-6436-5757



●阪急電車 武庫之荘駅南へ200m交差点「女性センター前」の角

●阪神バス 15、43、43-2、47、47-2、49番「北図書館」北へ80m

*駐車場はありません