

仕事で！家庭で！活かす。
現代社会に必須の実践的な会話術

アサーティブネス 入門編 I & II

こんなふうに感じることはありませんか？

言いたいことがなかなか伝わらない
何でわかってくれないんだろう？

何か言うと相手を傷つけそうで、こわいなあ・・・

ついキツイ言い方をしてしまって、あとで後悔してしまう。

なんだか周りに合わせてばかり・・・
自分らしく表現したいのに。

もっと自分のことを好きになりたい

アサーティブネスとは、自分も相手も尊重するコミュニケーションです。
新しい一歩を踏み出すきっかけにしてみませんか？

アサーティブネス(Assertiveness)の訳語は「自己主張すること」。

アサーティブであることは、威圧的になることもなく、卑屈になることもなく、誠実に、率直に、対等に、相手と対話できる態度やふるまい、そしてコミュニケーションのあり方を意味しています。

■ 講師 矢田早苗 氏（アサーティブジャパン専属講師）

**受講
無料**



●開催日時：3月14日（日）

★Ⅰ：午前10時～12時 「初めてのアサーティブ～新しい自分を生きるために～」

★Ⅱ：午後1時～4時 「アサーティブトレーニング体験・ロールプレイを通じて」

●開催場所：びゅあ総合・小研修室

●対象：興味のある方ならどなたでも受講できます。

・ ※Ⅰは定員50名。Ⅱは定員20名。※但しⅡはⅠを受講した方のみ受講可。

●お申込方法：電話、FAX、e-MAILで申込み

●主催・お申込み、お問合わせ

〒400-0862甲府市朝気1-2-2 山梨県立男女共同参画センター

TEL 055-235-4171 FAX：055-235-1077 danjo-c@yamanashi-bunka.or.jp