

こじれない人間関係のレッスン 2days

# アサーティブ トレーニング

保育あり

わかりやすく、たのしく、あたたかい！

気持ちスッキリ伝えるレッスン

2019年

1/12  
(土)

- ① 体験・実感編  
アサーティブネス  
自己信頼にもとづく自己表現  
\*エモーショナル・リテラシー  
(感情をよみとく)  
\*きもちを認める“こころの健康”  
\*自己表現の4つのステップ  
\*抱え込まずにヘルプを頼む  
\*わたしたちの権利  
\*自己信頼の回復・アフターセッション

1/13  
(日)

- ② 実践・応用編  
頼む・断る・安全な距離感  
ポジティブなきもちのやりとり  
\*気持ちを伝える DESC 法  
\*ノーと言うことで深まる親密な関係  
\*選択すること/葛藤の対処  
\*非言語・からだのメッセージ  
\*つらい『ほめ方』/うれしい『ほめ方』  
\*わたしを受け容れ、分かち合う



■時間：10:00～16:00

■講師：NPO法人 TEENSPOST 代表  
思春期・家族カウンセラー

八巻 香織

■会場：パルティ とちぎ男女共同参画センター

※申込先など詳細は裏面をご覧ください

アサーティブとは、自分と相手とお互いの権利を尊重し、シンプルに誠実に伝えあうことで、対等なコミュニケーションをつくる自己信頼に基づく自己表現です。

## 講座の詳細

- 対象：2日間とも参加できる方（ご家族・親しい方同士同での参加は不可）
- 定員：30名（定員を超過お申込みがあった場合は抽選）
- 一時保育：1歳以上の未就学児（1人1日 200円）
- 申込締切：12/11（火）
- 受講料：4,000円 + テキスト代 1,620円

## テキスト



「クロちゃん」が、アサーティブなしなやかステップをやさしくリードします

（1,620円）

## これまでの参加者の方の声

- 話が温かく、心の温泉につかっているような気分になった。
- 相手への伝え方を変えることで、今後はもっと人づきあいが楽になるかも…と希望が持てた。
- 自分の気持ちにしっかりと向き合えたことで、自分が変わるような気がしてきた。
- 実践的なロールプレーにより、家庭でも職場でもすぐに役立つ多くのことを学べたので大満足。
- 発見ばかりの2日間だった。終始和やかな気持ちで過ごせ、参加者の皆さんの温かさも感じた。

## お申込みは2018年8月1日（水）から！



アサーティブ・トレーニング講座 FAX申込み FAX No. 028-665-7722			
① ふりがな		③ 昭和・平成 生年	年生まれ
② お名前		⑤ 性別	
④ パルティ講座へのお申込みは	初めて ・ 以前にもある		
⑥ ご住所（必須）	〒 _____		
⑦ お電話（必須）	自宅：	—	—
	携帯：	—	—
⑧ 一時保育希望の有無（○で囲んでください）	一時保育を	希望する ・ 希望しない	
	※ 希望する方はお子さんの 人数・お名前・生年月日・年齢を記入ください		
	人数：	_____ 人	
	(ふりがな) お名前：	_____	
	生年月日	_____ 年	_____ 月 _____ 日 (性別： _____)
	生年月日	_____ 年	_____ 月 _____ 日 (性別： _____)
その他			

## パルティ

### とちぎ男女共同参画センター

〒320-0071 宇都宮市野沢町 4-1

TEL:028-665-7706

FAX:028-665-7722

HP: <http://www.parti.jp/>

※お問合せ時間：午前9時～午後5時

※休館日：月曜日、祝日



携帯電話からの  
お申込みは  
こちらから→