

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

2018年

1/13
(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・アフメーション

1/14
(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
■会 場：パルティ とちぎ男女共同参画センター

八巻 香織

※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：12/12（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2017年8月2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	
④ パルティ講座へのお申込みは	初めて ・ 以前にもある
⑤ ご住所（必須）	〒 _____
⑥ お電話（必須）	自宅： _____ 携帯： _____
⑦ 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 (女・男) 生年月日 _____ 年 月 日 (女・男)
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→