

※Zoomを使用したオンライン開催になりました。
(開催時間も4時間から2時間に変更しました。)

訂正版
9月17日

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

アサーティブ トレーニング

※Zoomを使用したオンライン講座に変更しました。自宅のパソコンやスマートフォンで受講してください。Zoomの操作方法については、受講案内に記載して送付します。通信にかかる費用は受講者様の負担となります。

タメない、キレない、コモらない
しなやかな自己表現とこじれない関係づくり



体験・実感編

- * 気持ちのリテラシー
- * 4つのステップ
- * 安全な気持ちの伝え方
- * 自分と仲良くなろう

※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。

- 10:00~12:00
■日 時: 2022年1月14日(金) ~~10:00~15:00~~
- 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

【お申込み・お問合せ】 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 (公財)とちぎ男女共同参画財団
TEL 028-665-7706 FAX 028-665-7722

※間違い電話、FAXの誤送信にご注意ください
お問合せ時間: 午前9時から午後5時まで
ホームページからのお申込みも出来ます!

※休館日: 月曜日、祝日
URL <https://www.parti.jp/>

携帯電話からの
お申込みは
こちらから→



講座の詳細

テキスト
はこちら



「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(1,650円税込)

- 対象：どなたでも（ご家族・親しい方同士での参加は不可）
- 定員：20名（定員を越すお申込みがあった場合は抽選となります。
締切日から1週間ほどで抽選結果と受講案内を郵送します。）
- 一時保育：満6ヶ月以上の未就学のお子さん（1人1回500円）
→一時保育はございません
- 申込締切：12/10（金）
- 受講料：2,000円 + テキスト代 1,650円（税込）
→1,000円（事前振込。詳細は受講案内でお知らせします。）

これまでの参加者の方の声

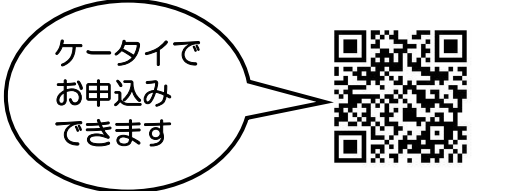
- 仕事柄、人との関わりが多いので、今回の「こじれない人間関係のレッスン」はとてもためになりました。
- 具体的な事例をもとに講座が進んでいったので、実際に使えると思いとても満足しました。
- 自分の気持ちにしっかりと向き合えたことで、自分が変われるような気がしてきた。
- 一時の感情で終わらせたり、自分の気持ちにフタをしたりせず上手に伝えていくことが大切だと思った。

お申込みは2021年8月3日（火）から！

※誤送信にご注意ください



アサーティブ・トレーニング講座 申込書		訂正版 9月17日	
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 メールアドレス(必須)			
⑨ FAX	_____	_____	_____
⑩ 一時保育 希望の有無 (O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			



ケータイで
お申込み
できます

<主催>
(公財)とちぎ男女共同参画財団
TEL：028-665-7706

※お申込み時に頂いた個人情報、連絡やセミナー案内等の目的以外には使用いたしません。
※FAX、ホームページよりお申込みの方には、3営業日以内に FAX やメール等で受付完了の返信をいたします。返信が届かない場合はお申込みが完了してない可能性がありますので、お電話等でご確認ください。