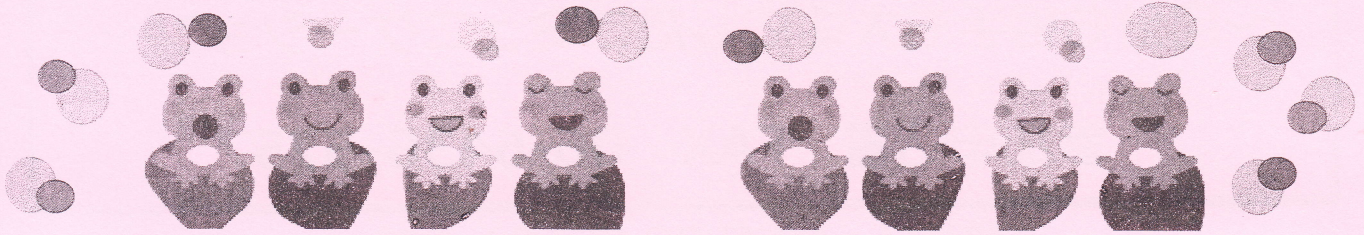


# 心地よくアサーティブに！

4回連続講座

## ～自分も相手も大切にしたいコミュニケーション～



言いたいのに言えない、言い過ぎて後悔する、自分から発言するとどう思われるのか気になる、こういった経験はありませんか？

ありのままの自分の気持ちや考えを伝えることが、自分を守り相手を大切にしたいコミュニケーションにつながります。人との境界線を理解し、自分の気持ちを表現することから、より自由に率直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 … 楽しく練習しましょう！

### #1♡

2020年

1/17 (金) 10:00 ~ 12:00

- ・アサーティブに！って？
- ・境界線について考えてみよう

### #2♡

1/31 (金) 10:00 ~ 12:00

- ・ありのままの自分の気持ちを表現してみよう

### #3♡

2/7 (金) 10:00 ~ 12:00

- ・相手とのやりとりの中で表現してみよう

### #4♡

2/21 (金) 10:00 ~ 12:00

- ・対立場面でアサーティブに伝えよう

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

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歳未満の子どもの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(金)必着、申込多数の場合は抽選します

\*受講の可否は申込者全員に12月21日(土)に郵送します

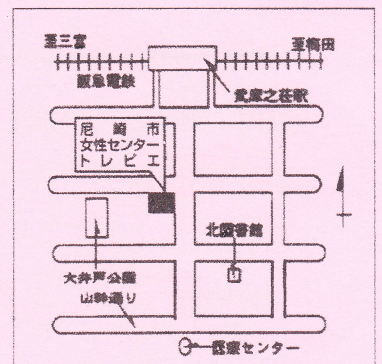
申込み・問合せ 尼崎市女性センター・トレピエ

〒661-0033 尼崎市南武庫之荘3丁目36-1

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

開館日 火～土曜日 9:00～21:00 / 日曜日 9:00～17:00 休館日 月曜日・祝日

※警報等、やむを得ない事情によるセミナー開催の中止や延期の際は、当センターのホームページでお知らせします



●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

心地よくアサーティブに！

～自分も相手も大切にしたコミュニケーション～

参加申込書 FAX 06-6436-5757

締切日 12月20日(金) 必着

※ 太枠内は必ずご記入ください

フリガナ お名前		年代	歳代
住 所	※抽選結果をお送りします 〒 -		
TEL		FAX	
学びたいこと			
託児 申込み (1歳以上未就学児) ※1歳未満の講座同席はできません			
フリガナ お名前		年齢	歳 カ月
フリガナ お名前		年齢	歳 カ月
※ここに記入された個人情報は本講座の事務以外に使用せず、抽選・講座終了後はすみやかに破棄します			