

# チャレンジしよう！ 女性のための自己表現セミナー



言いたいのに言えない、言い過ぎて後悔する、自分の怒りを抑えて話せない、  
こういった経験はありませんか？

人との境界線を理解し、自分も相手も大切にしたいコミュニケーションをめざして、  
より自由で率直な自己表現の方法を学びませんか。

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♡

2021年

1/19(火) 10:00 ~ 12:00

- ・アサーティブな表現とは
- ・怒りを爆発させないために

## #2♡

2/2(火) 10:00 ~ 12:00

- ・怒りのパターンを見つけよう
- ・Iメッセージで伝えよう

## #3♡

2/16(火) 10:00 ~ 12:00

- ・アサーティブになるのが難しいのは？
- ・能動的な聴き方

## #4♡

3/2(火) 10:00 ~ 12:00

- ・Iメッセージへの反応を受け止める
- ・怒る人に対して

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 スタッフ

参加費：無料

対象者：女性（全回参加できる方）

定員：20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19日(土)必着、申込多数の場合は抽選します

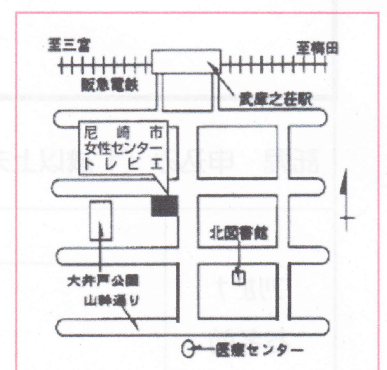
\*受講の可否は申込者全員に12月22日(火)に郵送します

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

※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

チャレンジしよう！  
女性のための自己表現セミナー

参加申込書 FAX 06-6436-5757

締切日 12月19日(土) 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				