

# Assertiveness

# アサーティブ

基礎編

Faithful · straightforward · equivalent · my own responsibility

## アサーティブとは…

自分の思いを誠実に率直に対等に伝えるための自己表現の1つ。

「**自分も相手も尊重**」したコミュニケーション  
というのがキーワードです。

On-line  
先着**20**名様  
(事前予約制)

[日時] ▶▶▶ **11月27日(土)**

**AM 9:30 ~ PM 4:30**

会 員: 9,900円  
非会員: 12,100円

毎日のいろいろな場面で、自分も相手も心地が良いコミュニケーションは快適に生活するためにとっても重要です。しかし、ときには相手に攻撃的になってしまったり、または自分の意見がなかなか言えなかったりと悩みは尽きないものです。

## こんな時はアサーティブの出番!

自身のコミュニケーションパターンを理解した上で、他者に対してどのように依頼したり指示を行うかのポイントを押さえていきます。自己理解を深めストレスマネジメントにも役立てられるような講座内容になっています。事例検討やロールプレイの実習をふんだんに取り入れた研修なので、1日楽しく学べます。明日からすぐに使えるスキルを手に入れることができるこの講座、興味のある方は是非奮ってご参加ください!



講師: 森田 汐生

NPO法人  
アサーティブジャパン  
代表理事

お申込み  
お問い合わせ

mail [hkt-kensyu@counselor.or.jp](mailto:hkt-kensyu@counselor.or.jp)

URL <https://www.co-higashikanto.jp/>

TEL 04-7168-7160

主催: 東関東支部研修部