



# アサーティブ 基礎編

Online開催 (zoom)

日本産業カウンセラー協会 東関東支部

✉hkt-kensyu@counselor.or.jp ☎04-7168-7160



人との関わりの中でお互いに気持ちの良いコミュニケーションというのはとても大切です。しかし、日常の中でそれがうまくいかない場面は結構多くあります。相手に攻撃的になってしまったり、逆に自分の思っていることが言えなかったり。そんな時はアサーティブの出番です。

アサーティブは自分の思いを誠実に、率直に、対等に伝える自己表現の仕方の一つ。自分も相手も尊重したコミュニケーションは人間関係をよりよく構築していきます。

本講座では、自分自身のコミュニケーションパターンを理解し、他者に対する依頼や指示の仕方を学び習得していきます。実習をふんだんに盛り込んでいるので、1日があっという間！とっても楽しく学べます♪明日からすぐに使えて必ずあなたの役に立つ、そんなアサーティブと一緒に学びましょう。

【講師】森田 汐生 氏 / NPO法人アサーティブジャパン理事長

一橋大学卒業後、イギリスで福祉の仕事、フィリピンでは国際協力の仕事を行う。2004年にNPO法人化。

●日時 11月6日(日) / 9:30~16:30

●受講料 会員 / 9,900円(税込) 非会員 / 12,100円(税込)