

コミュニケーション スキルアップ講座

家庭で、職場で、ご近所で・・・女性は「いいお母さん」「思いやりを持って接するもの」「周りの雰囲気を明るくするもの」等々と社会から女性の役割を期待されていることが多いのではないのでしょうか？

本音を出すことができず、我慢してしまいがちで「誰からも好かれる人にならなければ」と焦り、かえって人間関係をぎくしゃくしてしまったことはありませんか？

自分の思考パターンに気づき、具体的な場面を通して人間関係のスキルを学びましょう。

☺ 日 程 ① 5月14日(土) ② 5月21日(土) ③ 5月28日(土)

☺ 時 間 13時30分～16時30分 (託児あり)

☺ 内 容

- ① 自己尊重ワーク～自分の考え方のクセを知り自分にOK～
- ② 自己主張ワーク～自分も相手も大切にするコミュニケーション～
- ③ アサーティブトレーニング ※①②を受講した方
お一人おひとりの課題について、アサーティブな表現をロールプレイにより言語化する体験ワークです。

◎ ファシリテーター

NPO 法人WEK プロジェクト代表 坂井美津江

NPO 法人日本フェミニストカウンセリング学会会員

同学会「自己尊重トレーニング」教育訓練修了

同学会「アサーティブトレーナー養成講座修了

NPO 法人レジリエンス ファシリテーター養成研修修了

☺ 会 場 石川県女性センター (金沢市三社町1-4)

☺ 定 員 6名 ※定員に達し次第、締め切ります。

☺ 参加費 1回につき 2,000円 (会員 1,000円)

☺ お申し込み・お問い合わせ ※ お電話でのお問い合わせは14時から17時をお願いします。

- お名前と連絡電話番号記載し、FAX、E-mailで下記へお申し込みください。
- 託児を希望される方は、お子さんのお名前、生年月日、性別を記載して
各回の1週間前までにお申し込みください。

