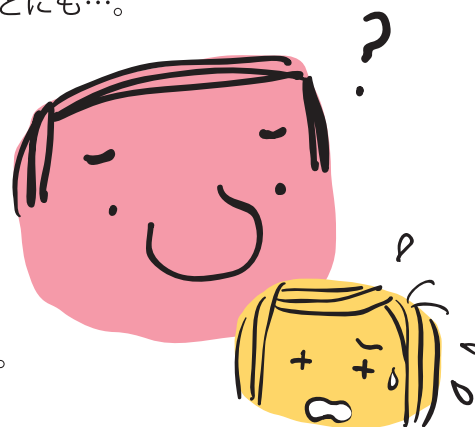


本当の気持ちを言うのは こわし！...！

でも、自分の気持ちが「ちゃんと」伝えられないと
職場や家庭でのコミュニケーションがスムーズにいかないことも…。
言いたいことを我慢して引っ込めず、
自分の気持ちを、過不足なく率直に相手に伝えること
それが「アサーティブネス」。
ちゃんと自己表現できたら、
自分も相手も、もっと楽になれますよね。
ロールプレイ型の講座で、あなたの伝える力を引き出します。



全5回の日程と講座内容

第1回	12月11日(日)	9:30~11:30	「言葉のちから～相手をけなす言葉、認める言葉」
第2回	12月18日(日)	9:30~11:30	「自己表現力チェック～自分のパターンに気づこう」
第3回	1月8日(日)	9:30~11:30	「NOを言おう～断る練習をしてみよう」
第4回	1月22日(日)	9:30~11:30	「自分の気持ちを伝えよう～アイメッセージで伝えよう」
第5回	2月5日(日)	9:30~11:30	「意見の違いは当たり前～素敵な関係を作る気持ちの伝え方」

- 場所：サンフォルテ 303 研修室 富山市湊入船町 6-7 TEL：076-432-4500
- 講師：ウィメンズカウンセリング富山 <http://wctoyama.org/>
- 託児あり（各講座の1週間前までにお申し込みください）
- 申込先：NPO 法人 ハッピーウーマンプロジェクト（電話、Eメールにて）
TEL：090-2838-1341 E-mail：info@happy-woman-project.net

定員
20名

女性限定
参加無料
(先着順)

大丈夫と

