大阪狭山市男女共同参画推進センター　きらっとぴあ主催講座2019

ちょっとだけ

自分を変える

コミニュケーション・レッスン

～自分を大切にしながら、相手を傷つけないアサーティブとは？～

「いつも、周りに流されて自分の意見が言えない…」
「ついカッとなって言いすぎて関係が悪くなる…」
「長電話を切りたいけどなかなか切れない…」
など、日頃の生活でモヤモヤしたことありませんか？

モヤモヤ中のあなた、ぜひお越しください!!
一歩を踏み出せばきっと何かが変わるはず♡

●1回目　6月21日（金）
自分も相手も大切にする”アサーティブ”って何？

●2回目　7月5日（金）
自分のコミニュケーションパターンを知る
～上手くいかないのはなぜ？～

●3回目　7月19日（金）
本当に伝えたいことは何？
～言いたかったことを声にしてみよう～

時間　10:30～12:30

場　所　きらっとぴあ（SAYAKAホール南側）
対　象　テーマに関心のある人
定　員　20名程度
参加費　無料
講　師　加藤　伊都子さん
（フェミニストカウンセリング堺カウンセラー）

〒589-0005 大阪狭山市狭山一丁目862-5　大阪狭山市役所南館1階（SAYAKAホール南側）
大阪狭山市男女共同参画推進センター「きらっとぴあ」
TEL・FAX：072-247-7047　E-Mail：os-gender@water.ocn.ne.jp

メール申込みはコチラ⇒