

なんで、分かってくれないの？
いつもがまんしてばかり・・・。
時々キレル。

そんなあなたに！

アサーティブ・トレーニング基礎編 in 沼津

アサーティブとは、自分も他者も尊重するコミュニケーションのあり方。
つい言い過ぎてしまう方、言いたいことを飲み込んでしまう方、話しているうちに言いたいことが分からなくなってしまう方などにぜひ修得していただきたいコミュニケーションの考え方と方法です。
自分の意見や気持ちを上手に伝えて、日常をもっともっと生きやすく、気持ちよく過ごせるようにしていきましょう。講師はアサーティブジャパン認定講師が務めます。
座学ではなく体験型の講座、楽しく学んでいただけます。

言い方で、損をしていませんか？
言わないで、
ため込んでいませんか？

ほっておいても上手にならないけど、方法を知って練習することで、着実にアップするのがコミュ力

<アサーティブ・トレーニング基礎編の内容>

- ① アサーティブとは何か ②自分のコミュニケーションパターンを知る ③理論を学ぶ
- ④方法を学び練習する ⑤ほめ方、ほめられ方を学ぶ ⑥自己信頼について学ぶ

<開催日時など>

- ・ 日 時： 2020年 6月20日（土） 9:45～16:45 開場 9:30
6月21日（日） 9:30～16:30 開場 9:15
- ・ 会 場： プラサヴェルデ 404号室（静岡県沼津市大手町1丁目1-4 電話：055-920-4100）
- ・ 受講料： 16,500円（税・テキスト代込）
*なお、リピーター、学生の方は8,250円（税・テキスト代込）で受講いただけます。リピーターの方はテキストをご持参ください。駐車場ご利用代は1日1,000円となります。
- ・ 定員：20名（先着順）
- ・ 主催：アサーティブジャパン認定講師 名古澄代 望月良則

<申し込み方法> FAXかメールで、以下を記入の上申し込みください。

- ①氏名 ②住所（〒も） ③電話番号 ④詳細をお送りする時のご希望の連絡方法（電話／携帯電話／FAX／メールなど） *もしよろしければ、受講の動機を教えてください。

FAX：0558-76-6124 メール：ym-isabuya@forest.ocn.ne.jp

受付後、詳細をお送りいたします

コミュニケーションは改善できます。