

女性のための自己主張トレーニング

アサーティブトレーニング 基礎コース

この講座では、ひとりでは見逃しがちな非主張的行動パターンをグループでの話し合いやロールプレイの体験を通じて気づき、気持ちを率直でさわやかに伝える方法を学習します

「相手を傷つけるのではないか」「対立が恐くて」「感情的、攻撃的になりそうで」自分の思っていることが言えない…。このような、女性の「引っ込み思案」は“女らしさ”と結びついて作られてきたものです。

自分の気持ちよりも、相手の気持ちや周りの雰囲気や優先してしまう女性は、アナタばかりではありません。

女性は奥ゆかしくしていた方が、ほめられる事が多かったから、率直に表現したり話したりすることに慣れていないのです。

ぜひ、アサーティブに伝える方法を学習し、グループで話し合いやロールプレイの体験を通じて、自分の気持ちや考えを、さわやかに自己主張することを身につけてみませんか。



■日程と内容 (予定)

※全4回とも 6:30pm~8:30pm

- 6月19日(水) 講義1 アサーティブとは? 基本的な考え方
- 6月26日(水) ワークシート 自分の行動パターンチェック
- 7月3日(水) ロールプレイと話しあい
- 7月10日(水) ロールプレイと話しあい 講義2まとめ

■場 所 ウィメンズカウンセリングいづみ グループワーク室

■参加費 6,000円(4日分)

※電話での申し込みの後、参加費を下記まで振り込んでください

■定 員 12名(定員になり次第、締め切らせていただきます。また、定員に満たない場合は延期になることもあります。)

■担 当 叶内妙子 本多由香 針生早苗

※修了後サポートグループを計画しております(月1回計8回程度)

申込・お問い合わせは ウィメンズカウンセリング いづみ

電話&FAX 022-727-5455 へどうぞ

〒981-0913 仙台市青葉区昭和町3-40 シーアイマンション北仙台 810

郵便振替口座 02250-3-46872

口座名義 ウィメンズカウンセリングいづみ