

～さわやかな人間関係をつくりませんか～

「こんなことを言ったら。相手はどう思うかしら？」

「傷つけたりしないかな？」

「言い出したらケンカになってしまいそう」

…気まずくなるのはイヤだから、言いたいことを呑み込んでしまったことはありませんか。

こんな風に、自分の気持ちよりも、相手の気持ちや周りの雰囲気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なっていないのです。

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

■日程と内容 (予定)

※全 4 回とも 6:30pm～8:30pm

- 6月18日(水) 講義1 アサーティブとは? 基本的な考え方
- 6月25日(水) ワークシート 自分の行動パターンチェック
- 7月2日(水) ロールプレイと話しあい
- 7月9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ずみ 会議室

■参加費 6,000円(4日分)

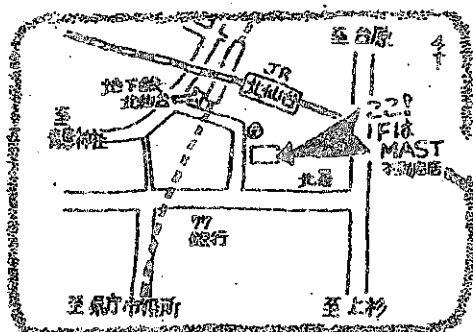
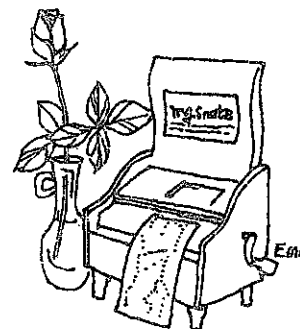
※電話での申し込みの後、参加費を下記まで振り込んでください

■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 鈴木えみ子

※講座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)

女性のための
アサーティブネス
トレーニング
基礎コース



申込・お問い合わせは

ウィメンズカウンセリング いずみ

電話&FAX 022-727-5455 へお気軽にどうぞ

〒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

座名義 ウィメンズカウンセリングいずみ