



2011年 千葉県佐倉市男女平等参画推進センター ミウズ主催

## 女性のための自己表現トレーニング —気持ちの良い人間関係を築くために—

言いたいことが上手く言えない、相手がどう思うか気になってノーと言えない…そんな経験はありませんか？自分の気持ちや考えを率直に相手に伝える具体的な方法を練習します。自分も相手も大切にするコミュニケーションの方法を一緒に考えていきます。ぜひご参加ください。

トレーナー：NPO法人 ウィメンズ・サポート・オフィス 連 坂本照子

毎回10:00～12:00

日程	タイトル	内容
11/16 (水)	みんなと学ぶ アサーティブ・トレーニング	自分の気持ちを言葉にして、きちんと相手に伝える大切さを学びます。
11/30 (水)	トレーニング① —断わりたいのに断われない	相手に悪く思われたくないと、ついイイ人をしていませんか？日常生活の具体例から練習します。
12/7 (水)	トレーニング② —気まずさをのりこえる	こんなこと言ったら嫌われる、だから本当の気持ちは言えないということ、多くないですか？
12/14 (水)	トレーニング③ —ケンカはしたくない、でも…	怒るなんて大人気ない、ここは我慢しよう、それで本当にいいのでしょうか。正直な気持ちを伝えたらどうなるでしょう。

会場：佐倉市男女平等参画推進センター ミウズ

