

## **女性のためのアサーティブ**

～さわやかに コミュニケーション～

アサーティブとは、自分と相手の気持ちを大切にしながら、自己表現することです。

たとえばこんなことはありませんか？

イヤだ、断りたいと思ってもつい引き受け、イイ人をやってしまう。

夫や子どもには、言いたいことを言い過ぎてケンカに…

自分の気持ちにぴったりした言葉がなかなか出てこない



何を、どんなふうに伝えれば率直でさわやかなコミュニケーションになるのでしょうか。  
参加者同士の話し合いやワークを通して考えます。ぜひご参加ください。

【講師】 坂本照子(ATトレーナー NPO 法人 ウィメンズ・サポート・オフィス 連 代表理事 )

【日時】 2011年 10月23日(日)14:00～16:00

【会場】 町田市民フォーラム 4階 第一学習室

【定員】 40名(先着順)

【対象】 女性

【費用】 無料

【申込】 10月3日(月)～10月16日(日)まで 電話のみの受付です。

町田市イベントダイヤル 042-724-5656 (受付時間 7:00～23:00 年中無休)

【保育】 保育をご希望の方はあわせてお申し込みください。(1歳～就学前)

【主催・問い合わせ】 町田市男女平等推進センター(TEL 042-723-2908)

【企画・運営】 町田市男女平等推進センター登録団体

