

# 自分も相手も大切に するコミュニケーション 2回連続講座



## 2回連続講座



①5月29日(日) 午前10時～正午

「アサーティブコミュニケーションの基本を学ぼう」

②6月5日(日) 午前10時～正午

「アサーティブコミュニケーションを実践してみよう」

コロナ禍で、働き方や生活が大きく変化し職場の同僚や家族との接し方、接する時間も今までとは大きく変わりました。接する時間が長くなるとぶつかることも多くなり、短いと真意が伝わりにくくなります。これまで以上にコミュニケーションの難しさを感じている人も多いのではないのでしょうか。自分の考えをきちんと相手に伝えるには「伝え方」のコツがあります。そのコツを学び、人との関係を見直してみませんか。

講師:寺地典子さん

(NPO 法人アサーティブジャパン認定講師)

- ◇開催場所 ふらっと ねやがわ研修室
- ◇定員 20人(申込順)
- ◇参加費 無料
- ◇保育あり 無料(要予約)  
生後6か月～就学前  
人数は2人まで
- ◇保育締切 5月25日(水)
- ◇申込 電話・FAX・E-mail



こんなことないですか？

- ・相手の顔色が気になり、なかなか本音が言えない
- ・言いたいことを言ったら相手を怒らせてしまった
- ・お願いをされたらなかなか断れない
- ・伝えているつもりが、相手になかなか伝わらない
- ・つい感情的になって言い過ぎてしまう



※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、セミナー当日は検温を済ませマスク着用の上、お越しください。  
※今後の新型コロナウイルス感染状況等により、定員が変更となる場合や、講座が延期・中止となる場合があります。

### <問い合わせ・申込先>

寝屋川市立男女共同参画推進センター

「ふらっと ねやがわ」

TEL : 072-800-5789 FAX : 072-800-5489

〒572-0042

寝屋川市東大和町2番14号

(市立産業振興センター5階)

✉ flat@office.city.neyagawa.osaka.jp

開所時間：午前9時～午後9時

(日曜日・祝日は午後5時30分まで)

休所日：第2日曜日・年末年始

