

職場でのコミュニケーションに 役立つスキル

～アサーティブトレーニング2回連続講座～

仕事に関する不安や悩み、ストレスを感じる人は5割を超え、その中で、3割近くの方が人間関係が理由であると答えています。職場環境が多様化する中、様々な価値観や立場の人と共に働く職場では、一人ひとりのコミュニケーション能力が重要です。この講座では、自他ともに尊重しながら自分の気持ちや意見を伝えるアサーティブを学びます。また、日常でも実践できるトレーニング方法を経験し、働きやすい職場にするための一歩を踏み出してみませんか。



日程

① 7月30日(日) 午前10時～正午まで

「アサーティブトレーニング理論編」

② 8月6日(日) 午前10時～正午まで

「アサーティブトレーニング実践編」

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 25人(申込順)
2回とも参加できる方

(参加できない回がある場合は要相談)

◇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～6人まで

◇保育締切 7月26日(水)

◇申込 電話・FAX・E-mail

こんなことはありませんか？

- 帰り際に残業を頼まれ、断りきれずについ引き受けてしまう
- 頼んでいた仕事をやってくれていなかった相手に、つい感情的に言ってしまった
- 自分の仕事が手いっぱい困っているのに、誰にも相談できない、頼めない
- 自分の意見や考えをうまく伝えることができない



<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

