

自分も相手も尊重する

男女共同参画センター主催事業

アサーティブな自己表現講座

- ・家族や友人相手でも言いたいことを言えない～笑ってごまかしたり、相手を気遣って我慢したり…
- ・職場でのコミュニケーションに悩んでいる～世代間ギャップを感じる部下や話の通じない上司…



自分も相手も尊重しながら、自分の気持ちを率直に表現する
アサーティブ・トレーニングで、コミュニケーション力を磨きましょう！

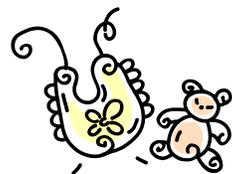


7/6[土] 開講(全4回 10:00～12:00)

1	7/6 (土)		自分を知る～対人関係における捉え方のクセ～	誠実で率直な自己表現のためには、自分を知ることが大切。自分自身の対人関係における考え方や捉え方のクセを確認します。
2	7/13 (土)	10時00分	アサーティブ・トレーニング(1)	アサーティブなコミュニケーションがどのような自己表現法であるかを学び、具体的なワークを通して日常生活での活かし方を考えます。
3	7/20 (土)	12時00分	アサーティブ・トレーニング(2)	
4	7/27 (土)		なりたい自分～目標に向かって歩き出そう！～	人間関係を豊かにし、ありたい自分を実現するため、学んだことを踏まえて具体的にどんな行動をとるか考えます。

講師:A-cube 株式会社 大坪 美奈子 先生

- 会場 サンエールかごしま
- 対象者 市内に住むか、通勤・通学する方
- 受講料 無料
- 定員 30人(申し込み多数の場合は抽選いたします。)
- 申込方法 申込フォーム、往復はがき、ファクス、Eメールで、
 - ①講座名「アサーティブ講座」
 - ②住所
 - ③氏名(ふりがな)
 - ④年齢
 - ⑤電話・ファクス番号
 - ⑥託児希望者はお子様の名前(ふりがな)、年齢(6か月～小学2年生対象)をご記入ください。



託児あい

【申込み・問い合わせ先】

〒890-0054 鹿児島市荒田一丁目4番1号
鹿児島市男女共同参画推進課(サンエールかごしま内)

電話:099-813-0852 FAX:099-813-0937

Eメール: danjokyodo@city.kagoshima.lg.jp

申し込み締め切り **令和6年6月19日(水)** 必着

※Eメールでの申し込みの際は、必ず件名に「講座申込」と入力して送信してください。

※受講決定のご連絡は、申し込み締め切り後にお申し込みいただいた方法で行います。

申込フォームは
こちらから♪



《申込用紙》

自分も相手も尊重する アサーティブな自己表現講座

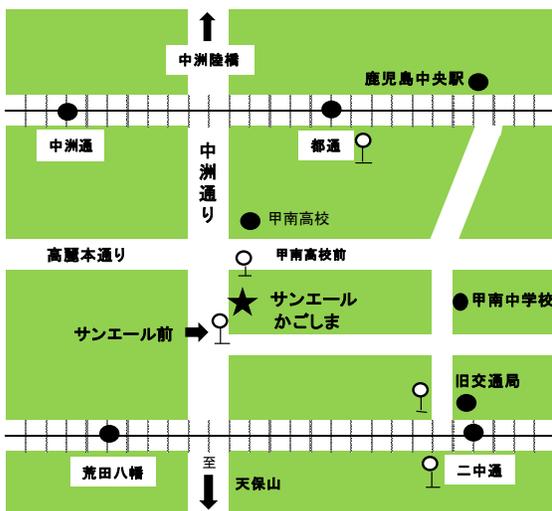
鹿児島市男女共同参画センター（FAX：099-813-0937） 宛

※窓口で直接お申し込みされる方へ

- ①受講決定の可否についてお知らせしますので、FAX 番号又は E-mail アドレスをご記入ください。
- ②FAX 又は E-mail がご利用できない方は、恐れ入りますがお知らせ用のハガキを添えてお申し込みください。

住 所			
ふりがな		年 齢	歳
氏 名			
TEL			
FAX			
E-mail			
託 児	ふりがな （お子様の氏名 _____ 年齢 _____ 歳 _____ ヶ月）		
	有 ふりがな （お子様の氏名 _____ 年齢 _____ 歳 _____ ヶ月）	/	無
	ふりがな （お子様の氏名 _____ 年齢 _____ 歳 _____ ヶ月）		
その他			

★サンエールかごしま周辺地図



★交通アクセス

【バス】

「サンエール前」下車すぐ
「甲南高校前」下車2分

【電車】

「二中通」 下車徒歩5分
「中洲通」 下車徒歩8分

★コミュニティサイクル「かごりん」のポートあり

※サンエールかごしまは現在、施設改修工事のため、駐車場の一部利用制限があります。できるだけ、公共交通機関のご利用をお願いいたします。