

職場の人間関係に自信を持ちたい方におススメ

10/14 土

10時~12時

職場で役立つ コミュニケーション

職場の人間関係で活かせるアサーティブコミュニケーション

自分も相手も
大切にしたい

相手と自分の
違いを認めて
理解し、
歩み寄りたい

適切な言葉や
言い方を知りたい

自分の思いを
相手にきちんと
伝えたい

「相手に言いたいことがいえない」
「自分に自信がない」
「つい攻撃的な言い方をしてしまう」など、
感じたことはありませんか？
この講座では、自分の気持ちを大切にしながら、相手の立場も
同様に尊重する「コミュニケーション法」について、ロールプレ
体験しながら学びます。自分の気持ちを素直に表現して、職場
でさわやかに過ごしたいあなたにおすすめです。

一時保育
あります



- 場 所： ウィズあかし704（アスパア明石北館7階）
対 象 者： 職場で活かせるアサーティブコミュニケーションに興味・関心のある方
開 催 日： 10月14日（土）10時~12時
参 加 費： 無料
定 員： 30名（先着順）
講 師： 安納吉野さん（女性問題カウンセラー、産業カウンセラー）
一時保育： 1歳半~就学前の子ども
（定員5名/保険料としてお子さま1人につき100円/要予約）
受付開始： 8月18日（金）~

わかりやすいと
人気の講師です！



講師
安納吉野さん（詳細は裏面）



複合型交流拠点ウィズあかし

（明石市生涯学習センター、あかし男女共同参画センター、あかし市民活動支援センター）
運営：一般財団法人明石コミュニティ創造協会
明石市東仲ノ町6番1号 アスパア明石北館7~9階

講師紹介

女性問題カウンセラー、産業カウンセラー 安納吉野さん

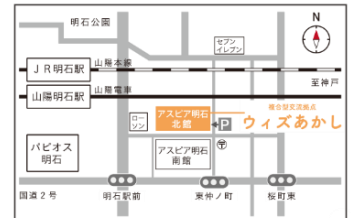


長野県内の男女共同参画センターにおける女性のためのカウンセリング、セミナー講師を行う。また産業カウンセラーとして、企業での社員メンタル相談や大学・短期大学での学生相談を担当。

現在は長野県男女共同参画センター“あいとぴあ”委嘱カウンセラーとして男女共同参画に関する相談や情報提供を中心に、支援を行っている。

複合型交流拠点ウィズあかしまでお申し込みください

- ▶電話： 078-918-5603
- ▶FAX： 078-918-5618
- ▶持参： 下記申込書を窓口まで持参（受付時間 9時～21時）
（月曜日は休館。祝日と重なる場合は翌平日が休館）
- ▶メール： 件名を「**アサーティブコミュニケーション**」として
下記申込書の内容を本文に入力し
oubo@withakashi.jp までお送りください



◎JR・山陽電車「明石駅」より徒歩約3分
◎お車で越しの際は、アスピア明石駐車場（有料）等をご利用ください

*申し込みにあたってお預かりする個人情報は、本相談以外の目的で使用することはありません。

職場で役立つコミュニケーション 開催日：10/14(土)10時～12時 参加申込書

申込日	2023年			月	日
ふりがな お名前				年代	歳代
住所	<input type="checkbox"/> 明石市内 <input type="checkbox"/> 神戸市 <input type="checkbox"/> 加古川市 <input type="checkbox"/> その他 <small>✓を入れてください</small>				
連絡先	電話:		メールアドレス:		
一時保育の希望	() 希望する () 希望しない ※○を()内にいれてください				
対象：1歳半～就学の幼児	お子さま①	ふりがな お名前:	年齢:	歳	カ月
お子さまひとりにつき、保険料として100円必要です	お子さま②	ふりがな お名前:	年齢:	歳	カ月