

# 働く女性のための アサーティブトレーニング

「アサーティブ」とは、自分も相手も大切にしたい、誠実で対等、率直なコミュニケーションの理論と方法です。

- 「言いたいことを嫌味なく伝えたい」
- 「上手に NO の交渉をしたい」
- 「上司に対して、自信をもって意見を伝えたい」
- 「効果的に部下を注意したい」 etc. . . .

職場での人間関係を円滑に築くため、すぐに使えるスキルを実践的に学びます。

## 【プログラム】

- アサーティブの理解
  - ・アサーティブなコミュニケーションとは何か
  - ・自分のコミュニケーションパターンを知る
- アサーティブに要求を伝えてみよう（演習）
  - ・伝える内容の整理の仕方を学ぶ
- 自己信頼を築く  
ほか

日時：2018年11月17日（土）10:00～17:00

会場：新潟県女性センター 女性団体交流室 2（新潟市中央区上所 2-2-2 新潟ユニゾンプラザ 2 階）

対象：働いている女性 20 人（申込先着順）定員になり次第締め切ります。

講師：特定非営利活動法人アサーティブジャパン トレーナー 木野村 由季さん

参加費：5000 円（当日受付にてお支払いください。）

会員には、参加費の割引があります。詳細は、お問い合わせください。

申込み方法：参加される方は、事前にお申込みが必要です。名前・所属先・連絡先（住所・電話・Eメール アドレス）・「この講座で学びたいこと、得たいこと」・保育希望の有無を当財団までお知らせください。なお、電話でのお申込みの場合は、閉館日（当財団 HP でお知らせしています。）を除いて、次の時間をお願いします。【平日】8:30～17:15【土日祝日】9:00～17:00 財団ホームページ「お申込みフォーム」もご利用ください。

\*一時保育あり（要予約）。生後 6 か月以上未就学児。保育協力費：子ども 1 人 1 日 400 円。

保育申込締切：11月3日（土・祝）必着

主催：お申込み・お問い合わせ 公益財団法人 新潟県女性財団

〒950-0994 新潟市中央区上所 2-2-2 新潟ユニゾンプラザ 2 階新潟県女性センター

Tel: 025-285-6610 Fax: 025-285-6630 ホームページ URL <http://www.npwf.jp>