



～職場で信頼関係を築く伝え方～

アサーティブ

コミュニケーション講座



講師：

特定非営利活動法人
アサーティブジャパン認定講師

大橋 春美さん

大学卒業後、企業の勤務の後、地域活動として家庭教育支援事業の企画・運営や子育て支援団体の立ち上げを担う。現在は、アサーティブジャパン認定講師として、自治体職員研修、企業内研修、医療福祉分野の講座など幅広い対象にアサーティブコミュニケーションを伝えている。

2026

2/14 土

13:30-15:30

開催方法

オンライン (ZOOM)

参加費

3,000円 会員割引制度があります。

定員

20人 テーマに関心のある方となたでも。
男性もご参加ください。

「アサーティブ」とは、自分の気持ちや意見を、相手の気持ちも尊重しながら、誠実に、率直に、対等に表現をすることです。

職場でのコミュニケーションにおいて、ハラスメントを恐れ、遠慮したりして、言いたいことが伝えられないということはありませんか。

このセミナーでは、職場のコミュニケーションの課題を取り上げ、アサーティブなコミュニケーションを活用するためのスキルと心のあり方を学びます。

こんな方におすすめ

- ✓ 部下に注意したいが、ハラスメントが心配…
- ✓ いつも同じ反応。伝わっているの？…
- ✓ 上司に意見を伝えたいが緊張で言葉が出ない…
- ✓ もっと信頼関係を築けるように伝えたい…

講座プログラム

- ・ アサーティブコミュニケーションとは
- ・ ケーススタディーを使った伝え方【演習】
- ・ 相手と向き合う時の心の姿勢

お申し込みは
こちら



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

HP：https://npwf.jp

E-mail：npwf@npwf.jp

申込方法

次のいずれかの方法でお申し込みください。

①電話：新潟県女性財団までお電話ください。TEL:025-285-6610

②財団ホームページ：「お申し込みフォーム」をご利用ください。 <https://npwf.jp>



③FAX：下記申込書に必要事項をご記入の上、お送りください。 FAX :025-285-6630

2月14日「アサーティブコミュニケーション講座」申込書

お名前	
企業・団体名	
住所	〒
電話番号	
メールアドレス	
備考	

※提出いただいた個人情報は、セミナーの運営の目的のみに使用いたします。

■セミナー受講にあたって■

☆ このセミナーは、オンラインでZOOMを利用して行います。各々のご家庭、職場などからご参加いただきます。通信に係る費用は、参加者負担となります。

☆ 講義と演習がありますので、カメラ、マイク付きのパソコン等をご準備ください。デバイスはパソコンを推奨します。事前にZOOMアプリのインストールをお願いします。セキュリティ対策として、アプリは常に最新版にアップデートしてご使用ください。

☆ オンライン受講でご不明な点はお問い合わせください。ZOOMが初めての方でも大丈夫です。お気軽にお申し出ください。

■キャンセルについて■

☆ご入金前キャンセル：当財団までご連絡をお願いします。

☆ご入金後キャンセル：

2月5日（木）17時まで 参加費を返金いたします。

（振込手数料を差し引いた金額をご指定の口座に振り込みます）

2月6日（金）以降のキャンセルの場合 参加費のご返金はいたしません。ご了承ください。



お申し込み・お問い合わせ先

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

電話 025-285-6610 FAX 025-285-6630

ホームページ <https://npwf.jp>

E-mail npwf@npwf.jp