

自分ときちんと向かい合う

自己表現トレーニング 基礎 I



言いたいことが言えない、言い過ぎた…と気づいても、あきらめていませんか。その「気づき」こそ、変わることができる証です。

お互いの気持ちを尊重し、自分の気持ちや考えをきちんと伝えるために必要なことを、アサーティブトレーニングの手法を通して学びます。

日時 2019年 11/5、12、19、26 (火)
10:00~12:00 連続講座 全4回

場所 ウィメンズカウンセリングちば

(千葉市中央区市場町 10-10 東京ビル 3階 TEL 043-224-7909)

対象・定員 女性 10名 (申し込み先着順)

受講料 税込み 13,200円 (4回)

主催 NPO 法人ウィメンズカウンセリングちば

まわたり しずえ
講師 馬渡 静枝
(NPO 法人ウィメンズカウンセリングちば)

講座内容

1. アサーティブネスとは・権利について
2. コミュニケーションパターン
3. 感情と感情表現・怒りについて
4. ポジティブシンキング

※修了後、「基礎Ⅱ」(相手ときちんと向かい合う)を開講予定(全4回)

お問い合わせ・お申し込み

認定特定非営利活動法人 **ちば市民活動・市民事業サポートクラブ**(NPO クラブ)

〒261-0011 千葉市美浜区真砂 5-21-12 <http://npoclub.com/>

TEL:043-303-1688 FAX:043-303-1689 E-mail : npo-club@par.odn.ne.jp

郵便振替口座 : NPO クラブ 00160-9-567553

☆お名前、ご住所、電話番号、FAX または E-mail を添えてお申し込みください。受講料は開講 10 日前までに上記口座へお振り込みください。(1 週間前までのキャンセルについては振込手数料を差し引いて返金します)

☆個人情報については目的外使用をせず、安全かつ適切な管理を行います。

2018 年度講座参加者の声

- ★悪かったのは私ではなく私の表現だった。怒りを感じていいと知り、楽になった。表現の仕方を変えていきたい。ゆっくりと。
- ★聴いてもらうことがこんなに自分を知ることになるとは思わなかった。自分も聴き上手になりたい。子どもの話をちゃんと聴いてあげたいと思います。
- ★怒ってしまう自分が嫌いで苦しかったけど、それは自分を教えてくれる信号だとわかり、大切に取り扱おうと思いました。そんなこと誰も教えてくれなかったです。

NPO 法人ウィメンズカウンセリングちば

千葉県内で初めての女性による女性のためのカウンセリングルームです。2002 年設立。女性たちが安心して自分を語り、気持ちを整理していくカウンセリング、行政や民間団体へのアサーティブトレーニング（=自己尊重・自己表現の練習）講師派遣を通じて、女性たちがのびやかに自分らしく生きていけるような支援をしています。

〒260-0855

千葉市中央区市場町 10-10 東京ビル 3 階

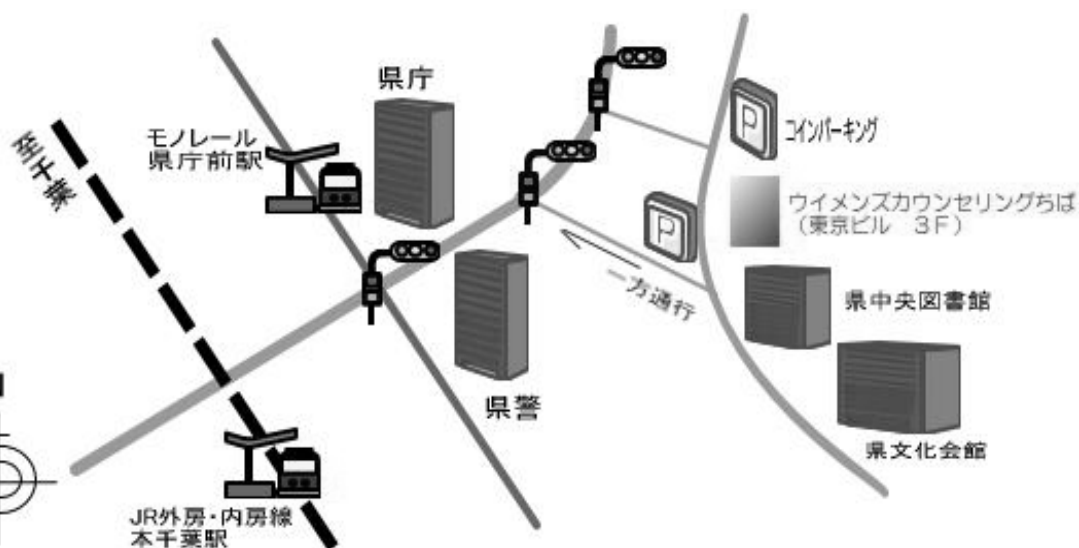
TEL 043-224-7909

FAX 043-224-7919

<http://npo-witch.la.coocan.jp/>

【会場案内】 千葉市中央区市場町 10-10 東京ビル 3 階

NPO 法人ウィメンズカウンセリングちば TEL 043-224-7909



- ・JR 外房線・内房線 「本千葉」駅より徒歩 8 分
- ・モノレール「県庁前」駅より徒歩 3 分
- ・千葉駅より 2・3・4 番のバスで「県庁前」下車、徒歩 3 分

