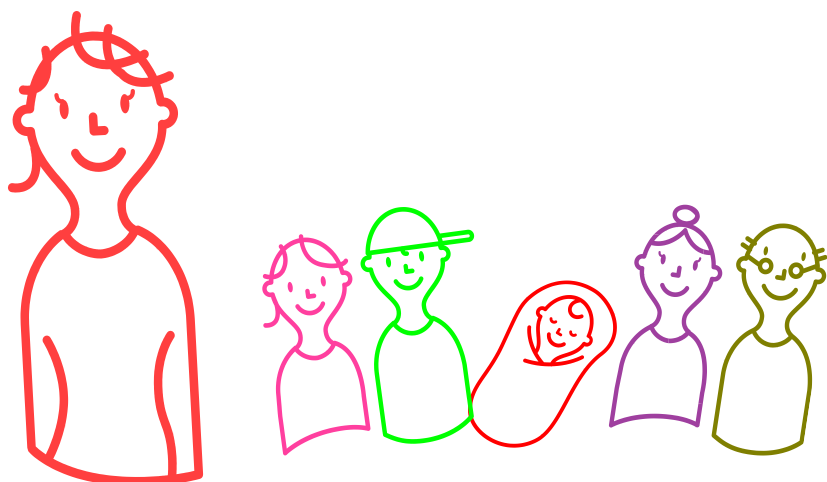


率直に・対等に  
気持ちを伝える **スキル** が身に付く！

また、  
言えなかった…

ああ、  
言っちゃった…

# 自己表現トレーニング 基礎 I



相手も自分も尊重するコミュニケーションの基礎を学び、自分らしく生きるための力をつける講座です。

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)

日時 **5/9、16、23、30、6/6 (火)**

10:00~12:00 連続講座 全5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 **12,960円** (5回)

主催 **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
2. コミュニケーションパターン
3. 感情と感情表現
4. 怒りについて・権利について
5. ポジティブシンキング

※引き続き、6/13より「基礎II」を開講します。(火曜日・全5回)

## お問い合わせ・お申し込み

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:npoclub@par.odn.ne.jp

※お名前、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。

※受講料はお申し込み後、開講の10日前までに下記口座へお振り込みください。

入金をもって受付完了といたします。郵便振替口座:NPO クラブ 00160-9-567553

### 【2016 講座参加者の声】

★グループワークが中心で、たくさん自分の話を聞いてもらえて、私は講座の期間中、心穏やかに過ごしていられました。コミュニケーションは苦手と思っていましたが、とても必要としていたのだなと思いました。

★自分自身を見つめ直すことができました(抱えている物、考え方のクセ)。アサーティブを学んで、もっと楽に生きられるのだと知りました。変わるには勇気がいりますが、あきらめずに一歩ずつ成長していきたいと思います。

### 【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

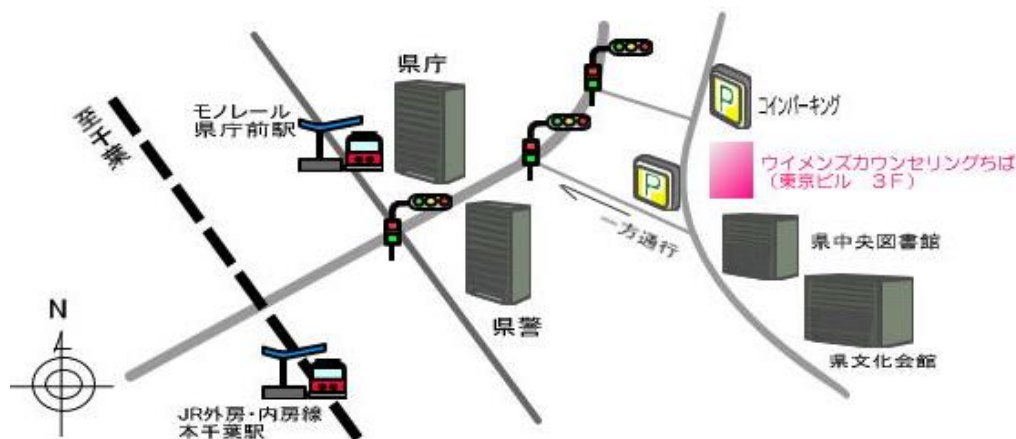
千葉市中央区市場町 10-10 東京ビル 3 階

TEL 043-224-7909 FAX 043-224-7919

<http://homepage3.nifty.com/npo-witch/>



### 【会場案内】



- ・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

### 【お問い合わせ・お申し込み】

受講希望の方は、お名前・住所・TEL・FAX または E-mail を添えて、下記までお申し込みください。

**NPO 法人 ちば市民活動・市民事業サポートクラブ (NPO クラブ)**

**TEL : 043-303-1688 FAX : 043-303-1689 E-mail : [npo-club@par.odn.ne.jp](mailto:npo-club@par.odn.ne.jp)**

**郵便振替口座:NPO クラブ 00160-9-567553**

☆受講料はお申し込み後、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り込み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。