

伝える力が身につく講座

～私らしく私の気持ちを伝えたい～

受講費
無料

託児付

そんなつもりじゃなかった
のに誤解された

いやだけど、
断るのもなんだか悪い

また注意された…私って
そんなにダメなのかな

この気持ちわかってほしい
うまく言える自信が
ない

言いたいことをがまんして引っ込めず
相手も大切にしながら
自分の気持ちを
ありのままに相手に伝えること



伝えていますか
あなたの気持ち…

それが
「アサーティブネス」

自分の伝え方のクセに気づき
あなたの毎日が変わります

講座の日程と内容

第1回	7月22日(土) 14時～16時	自己表現力チェック
第2回	7月23日(日) 10時～12時	NOを言おう!
第3回	8月5日(土) 14時～16時	自分の気持ちを伝えよう
第4回	8月6日(日) 10時～12時	意見の違いは当たり前

- ❖ 場所 男女平等推進センター会議室 (ウイング・ウイング高岡6階)
- ❖ 講師 ウィメンズカウンセリング富山
- ❖ 対象 高岡市在住か通勤、通学する女性
- ❖ 定員 20名※(全回参加できる方優先の申込順)
- ❖ 託児 満1歳以上就学前のお子さん(無料) ※託児申込み締切 7月10日(月)

■申込み・問合せ 高岡市男女平等推進センター
 電話(0766)20-1810 FAX(0766) 20-1815 ※裏面参照
 Eメール gec@city.takaoka.lg.jp