

女性のためのアサーティブネス・トレーニング講座

受講
無料

託児
有

私の気持ちを伝えたい

～私も相手も大切にするコミュニケーション～

家庭や職場など、周囲の人との関係の中で、
“言いたいことが十分に言えない” “断るのが苦手”
“つい相手を責める言い方になってしまう”
ということなどはありませんか。

自分の人間関係のパターン、自己表現のタイプを知り、自分の気持ちを過不足なく相手に伝えるトレーニング講座です。



<内容>

- * 「私も相手も大切にするコミュニケーション」とは
- * 具体的な出来事で練習する
- * 私らしく伝えることで毎日が変わる-生活の中で実践しようなど



＊ 日時 **令和7年12月6日（土） 10:00～16:00**
【受付／9:30～】

（昼休憩1時間程度含みます。昼食はご持参されるか、周辺の飲食店をご利用ください。）

- ＊ 場所 高岡市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 一般社団法人ウィメンズカウンセリング富山
- ＊ 定員 15名（申込順）
- ＊ 託児 満1歳以上就学前のお子さん（無料）
※託児申込締切 11月21日（金）



■申込・問合せ

申込フォーム、電話、Eメール
か裏面の申込書を記入のうえ、
FAXでお申込ください。



申込フォーム

高岡市男女平等推進センター

TEL 0766-20-1810 FAX 0766-20-1815

E-mail gec@city.takaoka.lg.jp

【ご来場される皆様へ】

市営高岡中央駐車場及び周辺の駐車場は有料となります。

市営高岡中央駐車場をご利用の方は、駐車券をお持ちください。認証機で駐車料金が1時間割引となります。

講座申込書 〈 FAX:0766-20-1815 〉

下記の空欄に記入の上、高岡市男女平等推進センターまでFAXをお願いします。

講座名	女性のためのアサーティブネス・トレーニング講座		
ふりがな お名前		年齢	歳代
連絡先	・電話 () — 日中、ご本人と繋がる電話番号のご記入をお願いします。 ・E-mail		
託児の申込み (有りの場合)	お子さんのお名前 <small>ふりがな</small> _____ さん 生年月日： 年 月 日 / 性別： 女 ・ 男 ※ 対象：満1歳以上就学前のお子さん ※ 託児の申込期限は 11月21日(金) ※ 託児の定員になり次第、託児の受付を締め切らせて頂きます。		

※お送りいただいた個人情報は、高岡市男女平等推進センターで管理し、センターの事業目的以外には使用しません。

【申込・問合せ】 高岡市男女平等推進センター

〒933-0023 高岡市末広町1-7
(ウイング・ウイング高岡6階)

TEL (0766)20-1810

FAX (0766)20-1815

E-mail gec@city.takaoka.lg.jp

