

職場で活かそう!

# アサーティブ・トレーニング

「なんだか頼みづらいなあ」「私が我慢すればいいんだ…」  
職場で自分の気持ちを率直に言葉にできず、モヤモヤしていませんか?  
この講座では、相手を尊重しながらも自分の気持ちや意思を率直に  
表現するアサーティブを講話やワークを通じて体験的に学びます。

参加  
無料

第1回 8月30日(水)

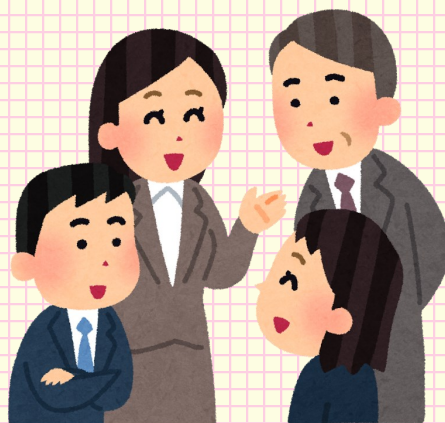
アサーティブとは

第2回 9月6日(水)

率直に依頼をしてみよう

第3回 9月13日(水)

きちんと断ってみよう



時間 18:30~20:30

会場 千葉市男女共同参画センター2階  
研修室A1

講師 渡辺 由美さん

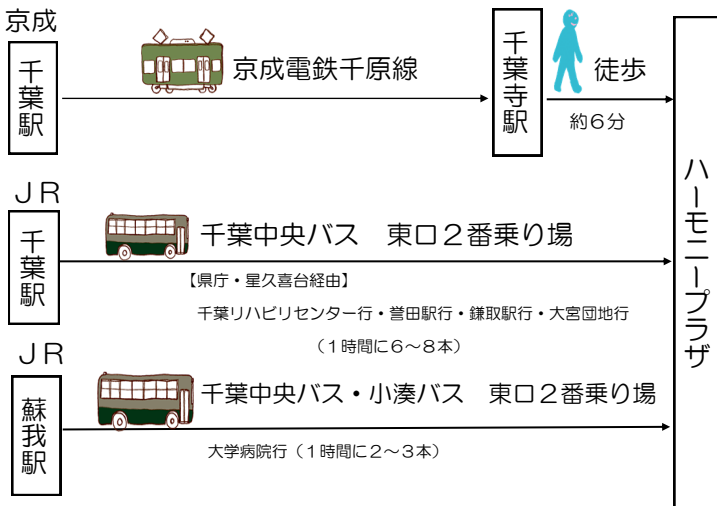
(特定非営利活動法人アサーティブジャパン認定講師)



☆会場 千葉市男女共同参画センター 研修室A1  
 ☆対象 千葉市在住・在学・在勤の方  
 ☆受講料 無料  
 ☆募集人員 30名（事前申込・先着順・定員になり次第締切）  
 ☆託児 あり（対象：1歳6か月以上就学前児）  
 申込締切：8月17日（木）  
 ☆申込方法 往復はがき・FAX・メール・窓口で右記の記入事項を明記して、ご応募ください。  
受講案内はFAX・メールの発信元に送信します。  
 ☆応募先 〒260-0844  
 千葉市中央区千葉寺町1208-2  
 千葉市ハーモニープラザ内  
 千葉市男女共同参画センター  
 FAX：043-209-8776  
 E-mail：sankaku@f-cp.jp  
 ☆お問合せ TEL：043-209-8771  
 HPアドレス <http://www.chp.or.jp/danjo/>

- ☆記入事項☆**
- ①職場で活かそう！アサーティブトレーニング講座受講希望
  - ②郵便番号
  - ③住所
  - ④氏名（ふりがな）
  - ⑤年齢
  - ⑥電話番号
  - ⑦託児希望者はお子様のお名前と年齢
  - ⑧返信面に宛名（往復はがき）

《交通のご案内》



**駐車場は数に限りがありますので、公共交通機関をご利用下さい。**

**参加申込書** (FAX・窓口)

送付先 FAX 043-209-8776

|                  |                      |
|------------------|----------------------|
| ①講座名             | 職場で活かそう！アサーティブトレーニング |
| ②郵便番号            | (〒 - )               |
| ③住所              |                      |
| ふりがな<br>④氏名 ⑤年齢  | ( 歳)                 |
| ⑥電話番号<br>FAX ※必須 |                      |
| ⑦託児希望の方のみ        | お子さまの名前・年齢           |