


# 伝え上手をめざそう！ プラス思考トレーニング

- 職場や家庭、友人同士で気持ちを相手に伝えることが出来ないで心にためこんでしまう。
- 言いたいことをはっきりと言いすぎて周りの人と摩擦を起こしてしまう。

このような人間関係で悩んだ経験はないでしょうか？  
自分の気持ちと相手の気持ちを大切にしながら、  
誠実に、素直に、対等に自分の気持ちや意見を  
伝えるコミュニケーションの方法をアサーティブ  
コミュニケーションと言います。

より良い人間関係をつくるために、  
伝え上手のコミュニケーション  
スキルと一緒に学んでみませんか。



もっと言葉に  
出したい、  
私の気持ち！

NO！を上手に伝えるってど  
うしたらいい？

日時： 2012年11月20日(火)10:00~12:00 (受付9:40~)

会場： 四街道市文化センター会議室 207号室

講師： 馬渡静枝さん (NPO法人ウィメンズカウンセリングちば)

対象： 女性 (市内在住、在勤の方)

定員： 20名 (先着申し込み順)

参加費： 無料

託児： 無料 (2歳以上のお子様をお預かりいたします。飲み物をご用意下さい。)

締め切り： 11月16日(金)17:00まで (託児希望の有無も含めて)

(※申込み受付は11月1日から受け付けます。)

申し込み・問い合わせ先： 四街道市経営企画部政策推進課

TEL:043-421-6161 FAX:043-424-8920

E-Mail:[yseisaku@city.yotsukaido.chiba.jp](mailto:yseisaku@city.yotsukaido.chiba.jp)

主催： 四街道市男女共同参画フォーラム実行委員会

# 「女性のためのアサーティブ・コミュニケーション講座」

## 講座参加申込書

(いただいた個人情報は目的以外には使用いたしません)

お名前	
ご住所	
TEL・FAX・E-mail (いずれか)	
(託児希望の有無) 子どものお名前・年齢	

申込み先：四街道市経営企画部政策推進課

TEL 043-421-6161 FAX 043-424-8920

E-mail [yseisaku@city.yotsukaido.chiba.jp](mailto:yseisaku@city.yotsukaido.chiba.jp)

.....

会場「四街道市文化センター会議室 207号室」

