

私もOK! あなたもOK!

全2回

# アサーティブトレーニングで 心地よい人間関係づくり

なんだかわかり合えない、もっとうまく伝えられたら…。  
自分も相手も大切にするコミュニケーションを知り  
人間関係を心地よくしましょう!

1回目  
7/4(火)  
10:30~12:30

## ①自分の気持ちを大切にできるコミュニケーション

アサーティブトレーニングの概要を知り  
自分の気持ちを大切にしながら相手に伝えるコツを学びます

アサーティブとは前向きに率直に自分を表現すること

自分の気持ちを伝えながら相手の気持ちを聴き  
相互に尊重し合う方法を学びます

## ②お互いの気持ちを大切にできる コミュニケーション

2回目  
7/7(金)  
10:30~12:30

くわた みちこ  
講師：桑田 道子さん

女性ライフサイクル研究所 Felien (フェリアン) 講師

「働くこと、生きること、愛すること、楽しむこと、幸せを感じることに、辛苦を経験すること、すべてがつながり、すべてが大切な存在。」との思いを抱き、さまざまなワークショップを展開している。

会場：バンビオ1番館 6階 会議室3

定員：女性 先着20人

対象：全2回出席できる人、長岡京市在住・在勤・在学の人優先

申込：6月1日(木) 9:00から電話、FAX、メールにて女性交流支援センターまでお申込みください。

託児：1歳~就学前幼児 先着6人(要予約) ※託児の申込みは6月27日(火)まで

長岡京市女性交流支援センター 〒617-0833 長岡京市神足 2-3-1 総合交流センター6階  
電話 075-963-5501 / FAX 075-963-5521 / メール josei-c@city.nagaokakyo.lg.jp

# 参加申込書 FAX 075-963-5521

6月1日(木) 9:00より受付開始

ふりがな		年代	 携帯メールからの お申込みはこちら
名前		歳代	
住所	どちらかに○をつけてください。 ・長岡京市                      ・長岡京市以外 (                      )		
連絡先	電話	※受講の可否等について ご連絡する場合があります。	
	電子メール・FAX		

※託児希望の場合は下記にもご記入ください。

お子様のお名前と年齢	ふりがな		歳	カ月
	ふりがな		歳	カ月
	ふりがな		歳	カ月

\*お申込みにあたってお預かりする個人情報、本講座以外の目的で使用することはありません。

【お申込み・お問い合わせ】

## 長岡京市女性交流支援センター

〒617-0833

長岡京市神足 2-3-1 総合交流センター6階

TEL075-963-5501 FAX075-963-5521

E-mail:josei-c@city.nagaokakyo.lg.jp

[休館日] 日・祝日及び年末年始

