

職場の  
メンタルヘルス  
対策

オンライン(Zoom)開催!

「アサーション」で自分も相手も大切にする

# コミュニケーション力アップ講座

assertion

仕事においてコミュニケーションはとても重要です。とはいっても、なかなか思うようにはいかないもの・・・。

アサーションとは、より良い人間関係を築くためのコミュニケーションのスキルです。

自分も相手も尊重しながら、気持ちや意見を伝えるためのコミュニケーション方法について学びます。

- 自分の気持ちがうまく伝えられない
- 言い過ぎてしまってあとで後悔する
- 職場内の人間関係を良くしたい
- 会話力を身につけたい
- 相手を気にしすぎて言いたいことを我慢してしまう

受講料  
無料

2021年 2月27日(土)

10:30~12:30

対象 働いている女性

定員 20名(先着)

## 講師のご紹介

臨床心理士 伊藤 厚子 氏

成人対象の対面相談施設メンタルサポートアレーズ代表(東京銀座)。

ストレスマネジメント、メンタルヘルスを中心に講演会を実施している。働く女性のバックアップをテーマに「考え方のクセ」や「問題解決」のヒントなど、ファッション誌や女性向けの雑誌コラムなどでも幅広く活躍中。

受講方法 Zoomによるオンライン配信

申込方法

FAX、メール、二次元コードからお申込ください。事前申込が必要です。

FAX 0968-62-3270 E-mail danjo@city.arao.lg.jp

申込締切

2021年2月18日(木)

主催・お問い合わせ: 荒尾市総務課男女共同参画推進室 TEL 0968-63-1139

〒864-8686 荒尾市宮内出目 390 番地

協力: 女性就業支援全国展開事業



趣  
意

←