

<職場のメンタルヘルス対策>

職場でのコミュニケーションカアップ講座 ～自分も相手も尊重する 気持ち・意見の伝え方～

自分と相手を大切にしつつ、気持ちを正直に伝える「アサーション」を学びます

2月22日(土) 14:00～16:00

場 所 男女共同参画センターあすなら
定 員 働く人30人(奈良市在住・在勤の方)
受 講 料 無料
託 児 要申込み(1歳～就学前)
持 ち 物 筆記用具



講師
伊藤 厚子 先生
臨床心理士
メンタルサポート
アレーズ代表



【申込方法】 *次のいずれかでお申し込みできます。
◆電話 0742-81-3100
◆FAX 0742-25-0600
◆電子申請(奈良市HP・e 古都ならから申請) QRコードからアクセスできます



※募集定員を超えた申込があった場合は、締切日翌日に抽選を行います。
(電子申請・FAX・電話全てにおいて、それぞれお申し込みになった方法で、
当選者のみ通知します。)

【申込〆切】 令和2年2月12日(水) 必着

【申込先・問合せ】
奈良市男女共同参画センター あすなら
〒630-8245 奈良市西之阪町12番地
TEL: 0742-81-3100
FAX: 0742-25-0600

※当センターに駐車場はありません。
お越しの際は公共交通機関をご利用ください。
(近鉄奈良駅・JR奈良駅から徒歩約10分)

