


平成 29 年度

湯沢市男女共同参画講座・市民大学

相手を尊重し
怒らない
で自分の
気持ちを
伝えよう



日時	平成29年9月20日(水) 10:00~11:30	
会場	湯沢勤労青少年ホーム2階	
参加対象	湯沢市民大学受講者及び一般市民	
講師	あきたAT研究会(会長/高橋静子さん)	
参加費	無料	

アサーティブ(自分も相手も尊重する)なコミュニケーションのスキルを身に付ける事は、仕事でも家庭でも地域でもあらゆる場面での人間関係に役立ちます。特に今回の講座では、「怒りの感情」に焦点をあて怒りの原因や取り扱い方を学び、自分も相手も傷つけないコミュニケーションを体験、実践する事を目的とします。

講座の方法

レクチャーとワークを中心とした講義と小グループによるディスカッションを交えた実践的な練習の組み合わせによる参加型講座(ワークショップ)です。

期待される効果

職場や地域、家庭において、より円滑な協力や連携を築けるコミュニケーション力が身につきます。また、感情を的確に表現できるようになり、ストレスマネジメントやマインドフルネスで心身のバランスがとれ、仕事も生活も充実します。自分を客観的にとらえることができ、子どもの「キレル」「ムカつく」から高齢者の「暴走シニア」に対応できるようになります。

主催：湯沢市総務部ひびく・つながる創造課魅力創生班
湯沢生涯学習センター

共催：秋田県南部男女共同参画センター(横手市神明町1-9)

問い合わせ先 秋田県南部男女共同参画センター(南部ハーモニープラザ)

0182・33・7018

