

～職場・地域で役立つコミュニケーション・トレーニング講座～

# 自分も相手も大切にする アサーティブ・コミュニケーション

**講師：高橋 静子 氏**（あきたAT研究会会長）

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つけることは、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。

今回の研修では、「怒りの感情」にも焦点をあて、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・実践します。

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演習の組み合わせによる参加型講座です。



平成 29 年 **11月17日(金)**

**13:30～15:30**

**会場：羽後町活性化センター**

申込：羽後町中央公民館 TEL 0183-62-1128 fax 0183-62-1129

内容に関するお問い合わせ：秋田県南部男女共同参画センター（0182-33-7018）

主催：秋田県南部男女共同参画センター（横手市神明町 1-9） 共催：羽後町

FAX 0183-62-1129

TEL 0183-62-1128

## 参加申込書

平成 29 年度男女共同参画社会づくり基礎講座

～職場・地域で役立つコミュニケーション・トレーニング講座～

お名前	所属等	連絡先☎	備考

※会場は羽後町役場の隣の建物です

※お申し込みは電話または FAX でお願いいたします。

申し込み締め切り 11月13日(月)

【参加申し込み】

羽後町中央公民館 TEL 0183-62-1128 FAX 0183-62-1129

【内容に関する問合せ】

秋田県南部男女共同参画センター TEL 0182-33-7018