

自分ときちんと向かい合う

自己表現トレーニング 基礎 I



言いたいことが言えない、言い過ぎた…と気づいても、あきらめていませんか。その「気づき」こそ、変わることができる証です。

お互いの気持ちを尊重し、自分の気持ちや考えをきちんと伝えるために必要なことを、アサーティブトレーニングの手法を通して学びます。

日時 10/2、9、16、23、30 (火)
10:00～12:00 連続講座 全5回

場所 ウィメンズカウンセリングちば

(千葉市中央区市場町10-10 東京ビル3階 TEL:043-224-7909)

対象・定員 女性 10名 (申し込み先着順)

受講料 12,960円 (5回)

主催 NPO 法人ウィメンズカウンセリングちば

まわたり しずえ
講師 馬渡 静枝
(NPO 法人ウィメンズカウンセリングちば)

講座内容

1. アサーティブネスとは
2. コミュニケーションパターン
3. 感情と感情表現
4. 怒りについて・権利について
5. ポジティブシンキング

※引き続き、11/6より「基礎Ⅱ」を開講します。(火曜日・全5回)

お問い合わせ・お申し込み

認定特定非営利活動法人 ちば市民活動・市民事業サポートクラブ(NPOクラブ)

〒261-0011 千葉市美浜区真砂5-21-12 <http://npoclub.com/>

TEL:043-303-1688 FAX:043-303-1689 E-mail: npo-club@par.odn.ne.jp

郵便振替口座: NPOクラブ 00160-9-567553

☆お名前、ご住所、電話番号、FAXまたはE-mailを添えてお申し込みください。受講料は開講10日前までに上記口座へお振り込みください。(1週間前までのキャンセルについては振込手数料を差し引いて返金します)

☆個人情報については目的外使用をせず、安全かつ適切な管理を行います。

2017 年度講座参加者の声

- ★「人に自分の気持ちや意見をどう伝えるか？」以前に、「自分は何を伝えたいのか」「どうしてそのように感じるのか」という自分との対話をする大切さを理解できました。一人ではなかなかできない自分についての観察は、とても貴重な機会でした。
- ★人を動かすのではなく自分を動かす、内面を見つめていく訓練、自分が自分であることの大切さを教えていただいたように思えます。
- ★教室では何を言っても受け入れてもらえ、安心して話せる場所であったので、行くのが楽しみでした。

NPO 法人ウィメンズカウンセリングちば

千葉県内で初めての女性による女性のためのカウンセリングルームです。2002 年設立。女性たちが安心して自分を語り、気持ちを整理していくカウンセリング、行政や民間団体へのアサーティブトレーニング（＝自己尊重・自己表現の練習）講師派遣を通じて、女性たちがのびやかに自分らしく生きていけるような支援をしています。

〒260-0855

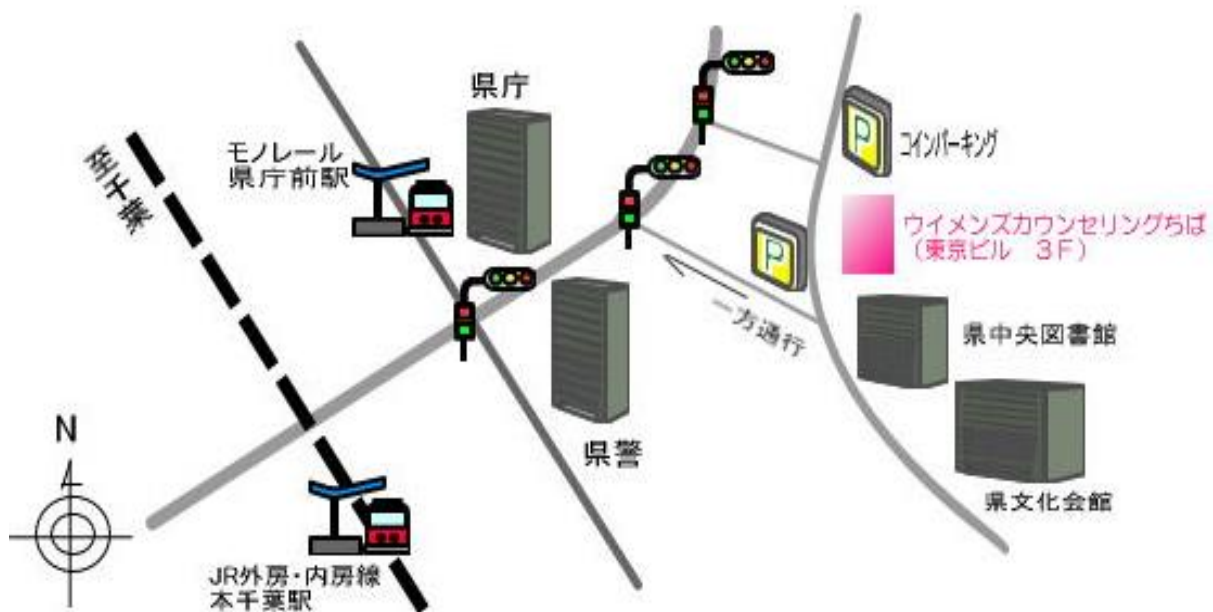
千葉市中央区市場町 10-10 東京ビル 3 階

TEL 043-224-7909

FAX 043-224-7919

<http://npo-witch.la.coocan.jp/>

【会場案内】



- ・JR 外房線・内房線 「本千葉」駅より徒歩 8 分
- ・モノレール「県庁前」駅より徒歩 3 分
- ・千葉駅より 2・3・4 番のバスで「県庁前」下車、徒歩 3 分