



自分の気持ちをきちんと伝える アサーティブ・コミュニケーション講座

こんなこと、ありませんか？

言いたいことがなかなか言えない・頼みごとを断れない・気遣いばかりをして疲れてしまう

そんなつもりじゃなかったのに…うまく伝えられない…etc

アサーティブなコミュニケーションとは？

「アサーション (Assertion)」とは、直訳すると「主張」という言葉ですが、ここでは「自分も相手も大事にするコミュニケーション」を指します。知識としてのアサーションから、実際に身につけるための練習を通じて「自分の気持ちをきちんと相手に伝える」ことができるようになることを目指します。

事前
申込

お申込み後に講座の説明と簡単なインタビューをさせていただきます。ご都合のつく日程でご予約をお取りください。

12/14
Sat.

第1回 入門編
アサーションとは？
「コミュニケーションの3タイプ」

1/25
Sat.

第2回 実践編
コミュニケーションのコツ

2/22
Sat.

第3回 練習編
「さわやかなコミュニケーション」

時間 15:30～17:30 料金 1000円/回 定員 5名程度

会場 関西大学心理臨床センター 千里山カウンセリングルーム

申込方法 関西大学心理臨床センターまでお電話ください。
「アサーション講座申込み」と申し出ていただきますようお願いいたします。

締め切り 2024年11月9日 (土)まで
※定員を超えた場合には抽選となります。

関西大学心理臨床センター

<http://www.kansai-u.ac.jp/psc/>

千里山カウンセリングルーム [TEL] 06-6368-1015

〒564-8680 大阪府吹田市山手町3-3-35

関西大学 千里山キャンパス 児島惟謙館3階