

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。

7/1
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」

8/5
Sat.

第2回 実践編
コミュニケーションのコツ
「げん・き・てい・いな」

9/2
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 2023年6月17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

※8月11日～20日は大学一斉休業期間につきお電話繋がりませんのでご注意ください。