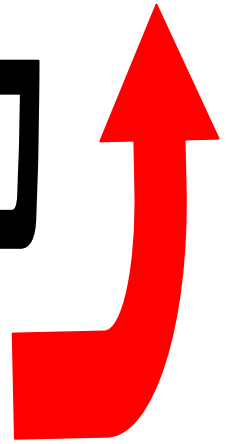


その一言が職場で言える

コミュニケーション力 120%アップ講座



自分も相手も大切にしたい、誠実、率直、対等なコミュニケーション術の基本を、働く女性のみなさんに連続講座でお教えします。

日時 平成20年10月4日(土)・18日(土) 午後1時から午後4時30分まで

会場 平塚市勤労会館2階中会議室

内容 「アサーティブネスの基礎をしっかりと学ぶ」

アサーティブなコミュニケーションとは何か、率直に要求を伝えること・断ること、感情の取り扱いをテーマに、理論、スキルをロールプレイで学びます。

対象 働く女性 先着30人

(市内在住、在勤で2日間参加できる方)

参加費 1000円(テキスト代・税込み)

保育 無料(未就学児)要予約(締切9月27日まで)

申込 ファクス、Eメール、はがきのどれかに、「コミュニケーション講座参加希望」郵便番号 住所 氏名(ふりがな) 電話番号 保育希望の場合、お子さんの年齢と名前を記入して、人権・男女共同参画課へお申し込みください。参加票をお送りします。

お問い合わせ・お申し込み 〒254-8686 平塚市浅間町9-1 平塚市人権・男女共同参画課

電話 0463-23-1111 内線 2177 FAX 0463-21-9736 Eメール danjo@city.hiratsuka.kanagawa.jp

ホームページ <http://www.city.hiratsuka.kanagawa.jp/danjo/index.htm>

主催 平塚市

平成20年度 働く女性のためのキャリア開発講座

(裏面に続く)



コミュニケーションも練習すれば上達します

参加者の声

昨年の講座で、アンケートに回答した人全員が「大変よかった」と回答！

私の悩みは小さなもので、しかも皆が同じ女性として通ってきた道なんだということを実感しました。2日間終えて、本当に参加できてよかったと心から思います。(30代女性)

もう少し勉強したくなりました。(40代女性)

抽象的、的外れな表現は伝わらない。遠慮しすぎて遠まわしな表現をしていたことに気づいた。幅広い年代の方と会えてよかった。仕事をしている女性の方たちなので、共感できる悩みが多かった。(50代女性)

今まで NO と言えなくて、イヤイヤいろんなものを引き受けていました。NO は相手個人を否定するのではなく、そのことに対してだということを学び、少しホッとしました。(50代女性)

アサーティブネスとは

アサーティブネス(Assertiveness)とは「自己主張すること」。自分の要求や意見を、相手の権利を侵害することなく、誠心、対等に表現し、自分も相手も大切に作るコミュニケーションの方法論です。「誠実」「率直」「対等」「自己責任」の4つの柱で、私が私らしく生きることが基本的人権であるという考えに基づいています。

(NPO法人アサーティブジャパンHPより)

*いただいた個人情報は、厳重に管理し、講座の事務連絡、当市からの講座の案内などに使用します。

講師の紹介



【竹崎かずみさん】NPO法人

アサーティブジャパン認定トレーナー

短期大学卒業後、国家資格を取得。医療機関に経営者・医療従事者として20年以上勤務し、スタッフのマネジメントや教育に携わる。

「心のフィットネスクラブ・アサーティブジャパンへようこそ。ありのままの自分を認め、自分を大切にしていく方法を知ったことで、少しずつ他の人の価値観や多様性を認めていけるようになりました。そして今でもなお、お互いを大切にできる人間関係を目指し、修行中です。カラダと同様に、かたーい心にならないように、心の筋肉トレーニングを一緒に楽しみませんか？」

(NPO法人アサーティブジャパンHPより抜粋)

会場案内



平塚市追分1-24(JR東海道線平塚駅北口徒歩15分)