

主催

特定非営利活動法人

アサーティブジャパン

アサーティブトレーニング

皆さまのご参加を
お待ちしております！

1日基礎講座in札幌

2019年10月20日(日)

人間関係が悪化するのが心配で、言いたいことを飲み込んでしまう…

つい攻撃的な言い方で相手を責めてしまう

相手を尊重しながら率直に要求を伝えるのが難しい

「アサーティブ」で解決してみませんか？ 基礎講座で「コツ」を学んでみましょう！

- ・場所：かでる2.7（北海道札幌市）
- ・日時：10/20（日）10：00～17：00
- ・対象：一般 ・定員：21名
- ・講師：アサーティブジャパン講師
- ・費用：10,000円（10%税込）

※10/18・19開催の「テーマ別in帯広」講座へご参加の方は、特別価格の **9,000円**（10%税込）にてご受講いただくことができます！



アサーティブ
って何？

「アサーティブ」とは、相手の言い分に耳を傾けながら、自分の意見や要望を誠実に、率直に、対等に表現するコミュニケーションです。

<1日基礎講座プログラム>

- ① アサーティブとは何か
- ② 私たちの権利
- ③ 率直に頼んでみよう

③「頼む」をテーマに、実際に自分が困っている事例でロールプレイをしてみましょう。

例えば、

- 上司に相談したいけど、いつも忙しそう
- 後輩のミスが続いている、何度も注意しているのだけれど
- 家族に家事を手伝ってほしいが、口に出すとつい喧嘩になってしまう

<受講者の感想>

今までは自分の気持ちを感じないよう、そしてそれを口に出すなんてもっていのほか、と思っていました。今回、基礎講座では、「自分の気持ちを大切にそれを口に出す」ということがとても新鮮でした。まずは自分自身に誠実に向き合うこと、そこから始めたいと思います。
（40代・女性）

職場で何度言っても相手に理解してもらえず、困っていました。理解しない相手が悪い、と思っていましたが、今回の基礎講座で自分の伝え方がかなり一方的であったことが判明！目からウロコでした。ロールプレイでは、練習するたびに、伝え方が進歩していく自分に感動！最終的には、相手を尊重して簡潔に伝えるコツをつかむことができました。これからは職場の人間関係や、妻との関係に活かしていきたいです。（30代・男性）

※アサーティブジャパンの基礎講座は通常2日間のプログラムとなっております。この講座は1日のみの短縮版プログラムとなりますことをご了承ください。引き続き応用講座のご受講をご希望の場合は、別途ご相談ください。

お申し込み方法

お申し込みはホームページ・電話、または下記のお申し込み用紙に必要事項をご記入のうえFAXが郵便にてお送りください。

TEL: 042-580-2280**FAX: 042-580-2528**

ホームページでのお申し込みが便利です。QRコードからお申し込みください。



特定非営利活動法人 アサーティブジャパン 〒186-0002 東京都国立市東1-6-31 KSビル4F A号
TEL : 042-580-2280 ホームページ : <https://www.assertive.org>

-----お申し込み用紙-----

ご希望の講座	「10月20日・1日基礎 in 札幌」講座			
フリガナ お名前		男 女	年代	10代 40代 20代 50代 30代 60代以上
ご連絡先	〒 TEL : FAX :			
メールアドレス	※アルファベット・数字ははっきりとご記入ください。 ※「gmail.com」「yahoo.co.jp」などフリーメールをご利用の方は、アサーティブジャパンからのメールが自動的に迷惑メールに振り分けられる可能性がございます。 kouza@assertive.org を受信許可設定していただくか、他のメールアドレスをご記入いただきますようお願いいたします。			
日中の希望連絡先	☐ 自宅電話 ☐ E-mail ☐ 携帯電話 ☐ 勤め先電話（TEL : ）			
障がいの有無	☐ 有（ ） ☐ 無	ご職業		
参加動機を ご記入ください				
キャンセル待ち講座へお申し込みの場合	☐ 講座開催日5日前までキャンセル待ち可能 ☐ 講座開催日3日前までキャンセル待ち可能 ☐ 講座開催日前日までキャンセル待ち可能			
メールマガジン配信	☐ 希望する（※携帯アドレスへは配信不可） ☐ 希望しない ☐ すでに登録済み			
どのようにして お知りになりましたか				

【お預かりする個人情報の取り扱いについて】お預かりした個人情報は、次の通り当団体のミッションと事業に沿って、個人々・各団体に適したサービスと情報提供を実現するために利用されます。これ以外の目的で利用されることや、第三者に提供することは一切ありません。

●講座の実施運営に関する管理・連絡および手続き、講座開催等のご案内業務 ●本のご注文を頂いた場合の管理・連絡および手続き、発送業務、講座開催等のご案内業務 ●資料をご請求いただいた場合の資料等発送業務 ●お問い合わせを頂いた場合の対応およびその管理