

平成 28 年度 講座実施報告書

講座の名称	アサーショントレーニング				
講座の目的	円滑なコミュニケーションには自分の気持ちを正確に伝え、かつ相手にも配慮した主張的（アサーティブ）な態度が求められます。自己と他者の理解を深め、職場や家庭での対人関係による問題解決ができるような講座を開催します。				
募集対象	長野県内在住・在勤・在学の方				
定員人数	30名	申込人数	26名	当日参加人数	22名
申込方法	電話（15%）、FAX（19%）、メール（39%）、その他（27%）				
託児	2名（申込2名、欠席0名）				
回数	1回				
開催場所	千曲市原体験の森 宿泊研修施設 大池自然の家				
開催内容	日時	内容			講師
	7月2日（土） 13:00～16:00	講義・ワークショップ ・アサーションの4つの柱 ・コミュニケーションパターン ・アサーションチェック ・問題解決のためのアサーション			柏原 吉野 さん 産業カウンセラー アンガーマネジメントキ ャズインストラクター
参加者の声	<ul style="list-style-type: none"> ・日常生活に非常に生かされることばかりで勉強になりました。 ・相手の変化に期待するのではなく、自分に意識を向けていくようにしたいと思います。 ・アサーショントレーニングについて前から興味があり、目からウロコがおちる情報ばかりでした。自分自身が苦手な表現方法はかりでしたが、出来そうと思えました。 ・アサーショントレーニングという言葉をはじめて聞き参加しました。改めて自分を見つめ直すきっかけとなりました。 ・自分を下げずに、相手に配慮した表現をするのは難しいと感じました。伝え方を考える機会ができてよかったです。 				



チラシ



柏原講師



会場 千曲市大池自然の家