

平成 29 年度 講座実施報告書

1 概要

講座の名称	アサーショントレーニング				
講座の目的	女性が長期的に就労するために必要な職場でのコミュニケーションスキルや、自己表現の習得を支援し、孤立することなく社会参加し能力を発揮できる環境づくりをしていくための講座を開催する。				
募集対象	長野県内在住・在勤の女性				
定員人数	30名	申込人数	26名	当日参加人数	24名
申込方法	電話（59%）、電子申請（8%）、窓口（33%）、その他（0%）				
託児	3名（申込3名、欠席0名）				
回数	1回				
開催場所	箕輪町保健センター				
開催内容	日時	内容	講師		
	9月9日（土） 13:00～15:30	講義・ワークショップ ・アサーションとは ・コミュニケーションパターン ・自分の「気持ち」をきちんと伝える ・相手の「気持ち」をきちんと聴く	柏原 吉野 さん 産業カウンセラー		
参加者の声	<ul style="list-style-type: none"> ・アサーションという言葉を知ることができてよかったです。人見知りの私ですが、グループワークで自分の意見を交わらせてよかったです。 ・自分がどうしてそう思うのか（怒りの感情など）、自分がどう思っているのか、それを理解することが大切であると感じました。 ・職場で悩んでいたことがタイムリーに聞けたことが良かったです。相手と自分を尊重したコミュニケーションを心掛けて、職場でもうまく渡り歩いていきたいです。 ・先生のお話を聞いて、こんな返事の仕方があったのかとハッとさせられました。日常生活にぜひいかしたいです。 ・アサーションのきっかけになりました。日々の生活ではなかなか自分の感情に向き合うということがないので、気付きになったと思います。相手も自分も大切にする、あたりまえのようで難しいことですが、頭に入れて生活してみたいと思いました。 				

女性限定 コミュニケーションUP講座 **無料**

日常生活・職場で役に立つ！
アサーショントレーニング

2017
9/9 (土)
13:00～15:30

講師 **柏原 吉野** さん
日本産業カウンセラー協会認定
産業カウンセラー

対象：長野県在住・在勤の女性
定員：30人
場所：箕輪町保健センター（詳細は要約）
申込方法：電話、FAX、E-Mail、及び電子申請にてお申込みください。（詳細は要約）
締切：平成29年9月1日（金）
料：定員10人（1席～10席前までのお申し込み）



柏原講師



会場 箕輪町保健センター