

令和元年度 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 | 日常生活において、パートナー・家族、職場などの身近な人と円滑なコミュニケーションが図れるようになる自己表現の習得を支援し、能力を発揮できる環境づくりをしていくための講座とする。 | | | | |
| 募集対象 | 長野県内在住、在勤者の女性 | | | | |
| 定員人数 | 30名 | 申込人数 | 35名 | 当日参加人数 | 23名 |
| 申込方法 | 電話 (51.4%)、メール (20.0%)、FAX (17.2%)、窓口 (11.4%) | | | | |
| 託児 | 6名 | | | | |
| 回数 | 1回 | | | | |
| 開催場所 | 長野県男女共同参画センター“あいとぴあ” | | | | |
| 日時 | 2月22日(土) 13:00~15:30 | | | | |
| 講師 | 安納 吉野 さん 産業カウンセラー、女性問題カウンセラー | | | | |
| 開催内容 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 講義とワーク ① 自他尊重の「自己表現」とは ② 「気持ち」の対処 ③ ワーク：自分の「気持ち」や「考え」を聴く練習 ④ ワーク：伝えたいことを「伝える」練習 | | | | |
| 参加者の声 | <ul style="list-style-type: none"> ・ アサーショントレーニング、もう少し学びたいと思いました。 ・ 依存と尊重の違いをもう少し時間が許せば先生からお聞きしたかったです。 ・ わかりやすく、とても楽しい時間をありがとうございました。 ・ 時間が短くもっと深い内容を知りたかった。 ・ 相手や自分を責める事や非難する事無く、自分の思いや考えを言葉にする訓練、とても大切だと思います。 ・ 自分自身を見つめなおす機会になった。 ・ たくさん学べる事があって勉強になりました。 ・ 同じ目的で来ている人たちと話ができて良かった。またこのような内容のものがあったら良いです。 ・ 具体的に学ぶ前に良い機会と思い受講しました。分かりやすく、自分自身を理解することができた。 ・ アイメッセージのワークがわかりやすかった。生活で活かしてみます。ありがとうございました。 | | | | |



チラシ



安納講師



会場