

突然ですが...
あなたはこんな時どうしますか？
大切な人と夕食の約束がある日に
上司から残業を頼まれた！

残業を断る？
でもなんて言おう



食事を断る？
楽しみにしてたのに

どちらも断れない...
う～ん困った



自分の気持ちを
上手に伝える



相手も自分も大切に するコミュニケーションを学ぶ アサーション講座

講師：桐山梨奈先生

講座内容

1)アサーションの基礎理解

- ・アサーションが注目される背景
- ・アサーションを身につける3つのメリット

2)あなたのコミュニケーションタイプをチェック

- ・アサーティブにおける自己主張3タイプ

3)アサーショントレーニングに挑戦

- ・アサーティブを実現する3つの方法



日 時：12月3日（土） 13:30～15:00
場 所：4階多目的ホール
定 員：40人（応募者多数の場合は抽選）
申込方法：申込フォームまたは電話にて
申込締切：11月10日（木）



【問合せ】 サンウェルぬまづ 指定管理者
(福)沼津市社会福祉協議会 TEL:055-922-2020

