

大切な気持ちを 言葉にできていますか ～自分も相手も大事にするアサーティブ～

伝えたい想いを言葉にできない、気持ちにそぐわないことを言ってしまった・・・
そんな経験はないでしょうか？

自分の気持ちを見つめてさわやかに伝える自己表現「アサーティブ」を一緒に学びませんか？



全5回 日曜日 (13:30～15:30)	各回の内容
①7/20	出会い (エンカウンター)
②9/7 ③10/19 ④11/16	アサーティブの実際 (ロールプレイ)
⑤12/21	まとめ



講師 小柳茂子さん
相模女子大学名誉教授 臨床心理士

- ◇場所 永山公民館 4階学習室
- ◇対象 女性
- ◇定員 20名（申込み先着順）
- ◇費用 無料
- ◇保育 定員3人（1歳以上就学前まで）
- ◇企画 なかま“萌”

◇**申込み期間** 7月7日（月）～※7月19日（土）
※1回目からの保育を希望する方は7月10日（木）迄に申込み
名前・住所・電話番号・保育の希望の有無を記入し
メールで「なかま“萌”」

Mail: msyr-turuoka@u01.gate01.com へ

◇**問い合わせ**
申し込み期間中に同上mailまたは
☎042-337-0506鶴岡まで

Instagram



@NAKAMA_MOE