



暮らしの中のアサーティブ ～さわやかな自己表現法を知ろう

日常生活で、家族や友人、職場の人などに、自分の気持ちを言葉で伝えられているでしょうか？

アサーティブ・トレーニングで、自分も相手も大切にするコミュニケーションを身につけていきませんか。基本的な考え方を学び、実例を取り上げながら、自分らしく適切な表現を探していくための3回講座です。



6月6日・13日・20日

いずれも木曜日、13:30～15:30

会場：東久留米市役所7階701会議室

講師

はなざき

花崎

しょう

晶さん

1回目

公認心理師、(有)フェミニストセラピー“なかも”所属

おやなぎ

しげこ

2・3回目

小柳

茂子さん

公認心理師、(有)フェミニストセラピー“なかも”所属

- 定員：15人（先着順・要申込み）
- 対象：なんとなく生きづらさを抱えている女性
(全3回参加可能な方)
- 参加費：無料
- 申し込み：5月15日（水）から
 - ・右記申込フォーム（2次元コード）
 - ・TEL 042-472-0061
 - ・または直接、男女平等推進センターへ
(市役所2階、平日9時～17時)



申込フォーム

くつながらるカフェ>

東久留米市男女平等推進センターでは、ひきこもりなどの生きづらさを抱えている女性向けの交流の場くつながらるカフェ>を毎月第2木曜日に開催しています。

講座、読書会などのプログラムの回もあります。詳細は右記2次元コードをご覧ください。お電話でお問い合わせ下さい。

