

令和元年度女性のキャリア支援セミナー

受講料無料

# 人間関係がラクになる さわやかな気持ちの伝え方 ～アサーション・トレーニング～



日時

令和元年

10/17 木

13:30 ~ 15:30

人間関係において、コミュニケーション能力はとても重要です。  
もちろん、自分のメンタルヘルスを保つためにも！  
アサーションは、「自分の気持ちを伝えながら、相手の声に耳を傾ける」技術です。  
♪ ワークを通して、「さわやかな自己表現」を体感できるセミナーです ♪

講師◆宇部 弘子さん（日本体育大学 児童スポーツ教育学部 准教授）

## 【プロフィール】

群馬県こころの健康センターや群馬県中央児童相談所で嘱託の心理判定員を経て、臨床心理士として精神病院や総合病院で心理療法や検査を担当する傍ら、短大や大学等で教育にも携わってきた。また、コミュニティでの

活動にも取り組み、子育て支援や特別支援教育にも従事している。「アサーション行動を規定する背景について」と「早期の教育相談体制の形成」についてを研究のテーマとしている。

●会場：安中市文化センター 3階大会議室（安中市安中 3-9-63）

●定員：女性30人（先着順）

●保育あり：要申込（満1歳～未就学児。先着10人。事前申込必要）

お子さんの名前、性別、年齢をお知らせください。保育×切 9/30（月）

●申込方法：電話、ファクス、メール **申込受付は9/17から**

①郵便番号②住所③氏名④電話番号をお知らせください。

※個人情報、ぐんま男女共同参画センターの事業運営目的のみに使用し、他の目的で使用することはありません。

《申込・問い合わせ先》

## 群馬県ぐんま男女共同参画センター

※休館日：月曜日。（ただし、祝日は開館し、翌日9/17（火）、9/24（火）、10/5（火）は休館します）

電話 027-224-2211

FAX 027-224-2214

メール sankakuse@pref.gunma.lg.jp



## 安中市 市民生活課

電話 027-382-1111（内線 1139）

FAX 027-381-7020

メール seikatsu@city.annaka.lg.jp



主催◆群馬県ぐんま男女共同参画センター 共催◆安中市

◆会場のご案内◆

