

# 「職場に生かす アサーティブコミュニケーション」

成果主義や人員削減などで職場環境の厳しさが増すなかで、働く人が“自分の心”を守るためには、セルフケアの知識とともに「職場におけるコミュニケーション能力」を磨くことが大切です。人間関係を大事にしながら、きちんと自分の気持ちを伝えるために、アサーティブなコミュニケーションについて学びませんか。

**日時** 6月15日(日) 13:30~16:30

**会場** まちなかキャンパス長岡  
(長岡市大手通2-6 フェニックス大手イースト5階「交流室」 TEL: 0258-39-3300)

**定員** 30人 (性別不問)

**会費** 2,500円 (資料代込)

## 概要



**第一部** アサーティブコミュニケーションとは何か (講義)

- ・アサーティブとは“ずれるもの”
- ・アサーティブコミュニケーションの必要性とその効用



**第二部**: 自分のコミュニケーションタイプを知る (ワーク)

- ・3つのタイプ
- ・心のくせ



**第三部** ケースで考える「アサーティブなコミュニケーション」(ワーク)

- ・自分の気持ち、考え方 (何を伝えたいのか、どうして欲しいのか等) に気づく
- ・伝え方、表現方法を考える



**第四部**: アサーティブになるための自分自身の課題 (ワーク)

- ・自分が抱えている課題の整理
- ・対処法について考える

**講師**: 国際EAP協会認定EAP専門家、産業カウンセラー 宮川一三さん

\*EAPは米国から始まった、雇用者から従業員へ提供されるメンタルヘルスサービスの略です。

お問合せ・お申し込みは

特定非営利活動法人ワーキングウイメンズアソシエーション (WWA) <http://www.wwa-n.com>

新潟市西区平島1-16-5 TEL/FAX: 025-233-5983 E-mail: [wwa-admin@wwa-n.com](mailto:wwa-admin@wwa-n.com)

後援

新潟県、長岡市、(一社)新潟県労働衛生医学協会、働く人を応援するWWAサポーターネット (中小企業大学校三条校 新潟県総合生活協同組合、(株)第一印刷所、一正蒲鉾(株)、エフエムラジオ新潟、(株)ナレッジライフ、(株)M'sプロジェクト)

# 「働く人の仕事と心ワークショップ」長岡

## 参加申込書 (FAX:025-233-5983)

6月15日(日)のワークショップに参加を申し込みます。

お名前	ご住所	電話番号	年齢

\*お名前等の個人情報は、当セミナー以外では使用いたしません。

### 《会場のご案内》

#### ●まちなかキャンパス長岡 5階交流室

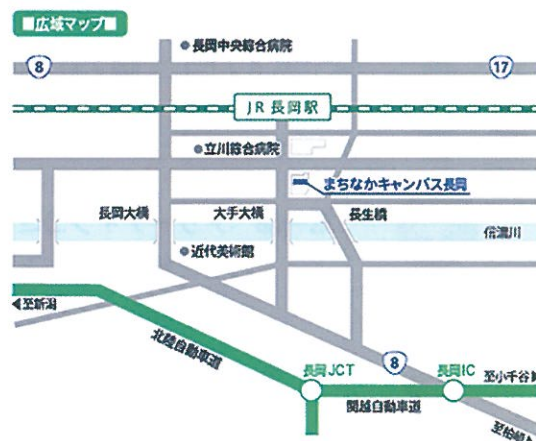
(長岡市大手通 2-6 フェニックス大手イースト  
TEL: 0258-39-3300)

■お申込みは電話、FAX、メールでご連絡下さい。

**TEL&FAX:**

**025-233-5983**

**Mail: [wwa-admin@wwa-n.com](mailto:wwa-admin@wwa-n.com)**



主催：特定非営利活動法人ワーキングウイメンズアソシエーション

事務局：〒950-2004 新潟市西区平島 1-16-5

TEL:025-233-5983

<http://www.wwa-n.com>