

組織の中で
言いたいことを
キチンと
伝える

女性のための
さわやかな
自己表現

アサーティブネス講座

連続 2 回

8 月
1 日 / 8 日
(土)

午後
2~4 時

平成 27 年度 港区立男女平等参画センター リーブラ主催講座

地域や学校、職場の会議などで
反応が心配で言えなかったり、発
言を迷うということはありませんか？

アサーティブネス・トレーニングでは、自分と相手とが対等であるという意識を持つことから始まります。その上で自分の意見や感情を誠実に伝える表現や発言方法を学び、練習を繰り返しながら自分自身のイメージをプラスの方向に変えていきます。

今回は全 2 回で、ネガティブな反応が予想される場合や、反論された際の気持ちの整理方法、お互いの関係をそこなわない対応などを練習し、さわやかな発言力を磨きます。

■費用:無料 ■定員:20人 事前申込制・先着順

■会場: 港区立男女平等参画センター リーブラ 2 階 学習室C

■対象: 区内在住・在勤・在学 及び、このテーマに関心がある女性

■申込: 電話・FAX・Eメール・リーブラ 2 階窓口にてお申し込みください。申込詳細とFAX申込書は裏面を参照のこと。

■保育: 申込制。4ヵ月以上未就学児が対象、定員あり、先着順です。定員に満たなくても7月21日(火)に締切ります。



- ・JR「田町駅」東口(芝浦口)徒歩5分
- ・地下鉄浅草線・三田線「三田駅」A6出口 徒歩6分
- ・ちいバス 芝浦港南ルート「芝浦一丁目」徒歩4分
- ・都バス(田92・99)「田町駅東口」徒歩7分

リーブラホームページ



港区立男女平等参画センター リーブラ

〒105-0023 東京都港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦
TEL: 03-3456-4149 FAX: 03-3456-1254
Eメール: libra@career-rise.co.jp
<http://www.minatolibra.jp>



講師：堤 暢子(つつみのぶこ)さん

Be-Happy! アサーティブネスの会主宰
エンパワーYOU ネットワーク認定ファシリテーター

卒業後、出版社にて秘書業務、雑誌編集に携わる。
第3子出産を機に退職後、育児相談カウンセラー、相談室スタッフを経て
Be-Happy! アサーティブネスの会を主宰。
職場や家庭で、自分らしくいられる自己表現を模索しながら、アサーティブネ
ストレーニングの講座を実施している。産業カウンセラー、子どもへの暴力防
止ファシリテーターとしても活動中。

お申し込み方法

- ・ 電話・FAX・Eメール・リーブラ2階受付窓口でお申し込みください。
- ・ FAXの場合は、下記のFAX申込書に記入して送信してください。
- ・ Eメールの場合は、メールタイトルを「【講座申込】アサーティブネス講座」として、FAX申込書と同じ内容を送信してください。
- ・ FAXおよびEメールの場合は、リーブラから受信確認の連絡をもって受付完了になります。
- ・ 3日間経過してもリーブラから受信確認の連絡がない場合は、下記リーブラまで電話でご確認をお願いいたします。



港区立男女平等参画センター リーブラ TEL : 03-3456-4149 FAX : 03-3456-1254
Eメール : libra@career-rise.co.jp

〈FAX 申込書〉 送信先 : 03-3456-1254

「組織の中で言いたいことをキチンと伝える 女性のためのさわやかな自己表現」
アサーティブネス講座

講座開催日 : 8月1日 / 8日 (土) 午後2時~4時

お名前	ふりがな		年代
			歳代
連絡先	電話		
	メールアドレス またはFAX		
港区との関係 (いずれかに○)	在住・在勤・在学・その他(お住まい市区町村)		
◆ 保育を希望する場合、ご記入ください(後日、託児利用票を郵送しますので、必ず記入をお願いします)			
ご住所	〒		
お子さんの名前と年齢 ※ 対象は、8月1日時点で 4カ月以上 未就学児まで	ふりがな		(女・男)
			(歳 ヶ月)

◆ 個人情報保護方針：リーブラでは、皆様からお預かりする個人情報に関して、お申し込みの講座運営 およびそれに関わる連絡以外の目的には使用しません。また、皆様の個人情報を無断で第三者に提供することはありません。