

参加無料 **連続講座** **保育あり**

～より豊かな関係をめざして～

自己表現 トレーニング講座

A T Assertive Training

こんなことはありませんか？

- 自分の気持ちがうまく言えない
- 断ることができない
- 感情的になってしまい自己嫌悪
- 友人や家族との人間関係に悩んでいる

公平（フェア）でかつ相手を大事にしながらも、自分をきちんと表現することの意味とやり方をこれまでの自分を振り返りながら実践的に学びます。

講師

石橋 明子さん

NPO 法人 新潟フェミニスト
カウンセリングセンター まで

各回 講義 &
グループワーク



回	日程	テーマ・内容
1	11月7日	「自己表現トレーニングって？」 ■ “わたし”を知る ワークシートにトライ
2	11月14日	「自分を守るこころの憲章」 ■ 自己表現の基本的な考え方を学ぶ
3	11月21日	「自己表現トレーニングの 目指すところとは…」 ■ 気持ちを表現することとは… (ロールプレイ)
4	11月28日	「自分を変える、 関係を変える ①～③」 ■ 自己表現トレーニング (ロールプレイ)
5	12月 5日	
6	12月12日	
7	12月19日	「関係を育てる コミュニケーションとは…」 ■ 自己表現トレーニング (ロールプレイ)
8	12月26日	「より豊かな関係を目指して…」 ■ 基本から応用へ (演習)

日時

11月7日～12月26日
毎週水曜日 全8回 10:00～12:00

会場

アルザにいがた (万代市民会館3階)

定員

女性 15 人 (8回すべて受講可能な方)
※過去に当講座の受講歴がないこと
※応募多数の場合抽選

保育

定員 10 人 (6か月以上未就学児)

申込み

電話、もしくは「かんたん申込み」
※詳しくは裏面をご覧ください。

締切

10月29日 (月) 必着

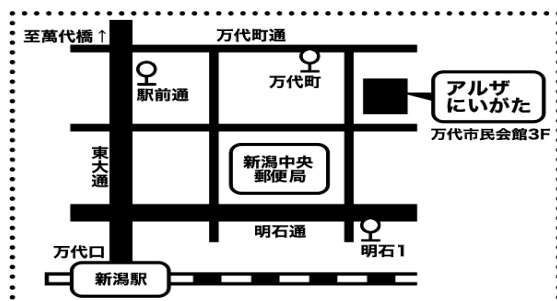
問い合わせ



〒950-0082
新潟市中央区東万代町9-1(万代市民会館3F)
TEL:025-246-7713
FAX 025-246-8080
E-mail alza@city.niigata.lg.jp



アルザにいがた HP



◆新潟駅から徒歩7分。駐車場がありません。周辺の有料駐車場をご利用になるか公共交通機関でお越しください。

【 申込み方法 】



〆切
10月29日
(月)

◆アルザにいがた 電話：246-7713

*月曜日～金曜日 8：30～17：30

◆かんたん申込み

スマートフォンから⇒

右の二次元バーコードを読み取ると
「かんたん申込み」画面につながります



PCから⇒

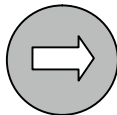
新潟市役所HP内<アルザにいがた>→<新着情報>
の講座募集情報から「かんたん申込み」画面につながります

アルザにいがた

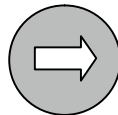


お申込みから受講までの流れ

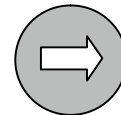
講座のご案内



お電話
または
かんたん申込み



ハガキでお知らせ



受講開始



10月29日(月)締切

10月31日(水)頃

アルザにいがた 相談室のご案内

こころの相談

- 電話相談
025-245-0545
火・日曜 午前10時～午後4時
(受付：午後3時半まで)
金曜 午後2時～午後8時
(受付：午後7時半まで)
- 面接相談【予約制】
まずは、電話相談から始めてください。

女性のこころとからだ 専門相談

- 【予約制】
025-246-7713
第2水曜 午後2時～5時
第4水曜 午前9時～正午

Twitter 始めました♪

下記QRコードを読み込んで「アルザにいがた」の
フォロー、リツイート、いいね よろしくおねがいします
\講座情報等をお届けします／

