



アサーティブトレーニング体験講座： セルフケアのためのコミュニケーション

新型コロナも落ちついて、いっきに人とのかかわりが多くなったこのごろ、しばらくはインターネット上での会話が主流だったため、いざ対面となるとすっかりコミュニケーションのあり方も変わってしまい、戸惑う場面も多くなったのではありませんか？
今一度自分は本当に何を伝えたいのか、自分との対話も含めて、心の健康のためにも、肯定的なコミュニケーションのあり方を学びましょう。

企画教員 永井 裕子／看護福祉学部 助教

対象者 大学生・一般（高校生以下の受講は不可）

講座形式 Zoom

定員 20 人

第3回 セルフケアのためのコミュニケーション
「アサーティブに注意する」

日時：10月 26日(土) 13:30 ～ 16:40
講師：永井 裕子／看護福祉学部 助教
中野 満知子／オフィス「想」ネットワーク
大橋 春美／アサーティブジャパン会員トレーナー

第4回 セルフケアのためのコミュニケーション
「批判されたときの対応」

日時：11月 16日(土) 13:30 ～ 16:40
講師：永井 裕子／看護福祉学部 助教
中野 満知子／オフィス「想」ネットワーク
大橋 春美／アサーティブジャパン会員トレーナー

- ・本講座では、カメラをONにして参加者の顔出しが必須となります。
- ・前期に第1回、第2回を実施済みです。