

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、いざ対面で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	氏名 永井 裕子 / 看護福祉学部 准教授	
対象者	大学生・一般・専門分野関係者	
講座形式	Zoom	
定員	定員：30名	
第1回	セルフケアのためのコミュニケーション	日時：10月11日(土) 13：30～16：00 講師：オフィス「想」ネットワーク 中野満知子 NPO法人アサーティブジャパン認定講師 大橋春美 看護福祉学部 准教授 永井裕子

- ・本講座では、カメラをオンにしてご参加いただくことが必須となります。
- ・高校生の方はご受講いただけません。あらかじめご了承ください。