

# アサーティブ・ コミュニケーション講座 ～自分の思いを伝える～



長引くコロナ禍で、コミュニケーションの機会が減り、  
言いたい気持ちをしまいこんでいませんか？

相手の立場や気持ちを尊重しながらも、ちゃんと自分の思いを伝えたい。  
『アサーティブ・コミュニケーション』と一緒に学んでみませんか？

## 2/9(木)・2/16(木) 19:00～20:30

2回連続講座  
グループワークがあります

### ● 講師：岩井 奈保美 さん

メンタルケア心理専門士、キャリアコンサルタント、  
一社) 日本産業カウンセラー協会北関東支部認定講師

キャリア支援を中心とした様々な相談業務に従事する傍ら、  
自治体や職業訓練校等でストレスマネジメント、コミュニ  
ケーションスキル等のセミナーを行っている。

「知る」だけでなく「体感する」セミナーをモットーに  
活動中。

- 定 員：20名(先着順)
- 場 所：練馬区立男女共同参画センターえーる
- 参加費：無料

- 申込方法：①講座名 ②氏名(ふりがな) ③年齢 ④電話番号を  
電話またはFAX、電子メールで下記まで
- 保 育：6カ月以上の未就学児対象/定員6名(先着順)  
保育希望の方はお子さんの氏名(ふりがな)・  
年齢を1月25日(水)までにお知らせください。  
(無料)
- 手話通訳：ご希望の方は1月25日(水)までにお知らせ  
ください。

### ● 申込み・問合せ

練馬区立男女共同参画センターえーる 事業担当  
電話 03-3996-9007 FAX 03-3996-9010  
メール oubo@nerima-yell.com



メールでのお申込みは  
こちらからどうぞ



えーる HP

注) メールでお申込み後、5日を過ぎても受付をした旨の連絡がない場合は、お電話ください。  
新型コロナウイルス感染拡大予防により、開催日時や開催方法を変更する場合があります。