

働く女性必見

伝え方で変わる!

アサーティブ講座

アサーティブ
とは？

こんなこと
ありませんか？

アサーティブ (Assertive) とは、相手の気持ちを尊重しながら、自分の意見や要望を率直にかつ誠実に伝えるコミュニケーションのあり方です。アサーティブなコミュニケーションを身につけると、自分も相手も大切にしながら、対等でより良い人間関係を築くことができるようになります。誰にとっても価値のあるスキルです。

- 自分の意見を言えない
- 人に頼まれると断れない
- 感情的になりやすい
- 人間関係でストレスを感じやすい

楽しい
ペアワーク
もあります♪



そんなときに役立つのが、アサーティブ・コミュニケーションです。自分のコミュニケーションの癖を知り、事例を通して実践的なコツを学んでいきます。自分自身と相手の両方を尊重するコミュニケーションを身につけたいすべての方におすすめです。

開催日 令和8年2月10日火
18:30-20:00

会場 アオッサ6階 研修室601BC
福井市手寄1-4-1

対象 50代までの働く女性
(福井市内在住または在勤の方)

定員 30人(申込多数の場合抽選)

参加費 無料

申込 ホームページ(右の上のQRコードから)

締切 令和8年1月29日木

講師 アサーティブジャパン
認定講師 大橋 春美 氏

化学メーカーや医療機関での勤務を経て、介護福祉士として働く中で職場の人間関係に悩んだ経験を持つ。その解決策としてアサーティブなコミュニケーションを学び、伝え方を変えるだけで人間関係が大きく改善することを実感。

この経験を広めるため、トレーナー資格を取得。現在は、アサーティブジャパン主催講座や、福井県立大学の公開講座、企業研修などで、人間関係に悩む多くの人々をサポートしている。



お申し込み・お問い合わせ

主催 福井市男女共同参画センター

電話 0776-20-1537

E-mail josei@city.fukui.lg.jp

開所時間 9時～18時 休所日 日曜・祝日(振替休日含む)・年末年始(12/29～1/3)

