

アサーション講座

●アサーションという言葉を知っていますか?

アサーションとはコミュニケーション技術の1つであり、最近では企業や学校などさまざまな場面でアサーション・トレーニングが行われています。もともと自己主張が苦手な人を対象としたカウンセリング技法として実施されていました。

アサーション(assertion)は、自己主張・断言などと和訳されますが、日本語としては少し強い表現という印象があるためアサーションの本来の意味にそぐわず、アサーションと和訳せずに言ったり、「(さわやかな)自己表現」と言ったりしています。具体的には、自分の気持ちや考えを相手に伝えるが、相手のことも配慮するコミュニケーション、自分も相手も大切にしたいコミュニケーションと言えます。

当研究所では、心理療法の一つでもある「アサーション」を分かりやすく楽しく学んで頂けるよう、全12回のカリキュラムをご用意いたしました。爽やかな人間関係を築く「アサーション」を一緒に学んでみませんか?

一 講座詳細 一

[前橋教室]

日 程：毎月第二土曜日 10:00~12:00 (全 12 回)

第 1 回 3 月 14 日 (日)

受講料：5,000 円×12 回 計 60,000 円 (消費税、テキスト代等含)

会 場：メンタルヘルス総合研究所

[熊谷教室]

日 程：毎月第二水曜日 10:00~12:00 (全 12 回)

第 1 回 3 月 11 日 (水)

受講料：5,000 円×12 回 計 60,000 円 (消費税、テキスト代等含)

会 場：熊谷文化創造館さくらめいと

※ 日程は会場等の都合により変更になる場合がございます。あらかじめご了承下さい。
1回毎の単発受講も可能です。



講師 … 湯澤建一 所長

ご不明な点がございましたらお気軽にお問合せ下さい

メンタルヘルス総合研究所

371-0804 群馬県前橋市六供町 1152-2 TEL 027(265)5675 FAX 027(265)5542

hp : www.mental-life.jp mail : info@mental-life.jp



09-AT

- 参加申込書 -

アサーション講座 [前橋・熊谷] の受講を申し込みます。

ふりがな

↑ご希望の教室に○を付けてください。

お名前

IDNo.

(未取得の方は空欄で結構です)

ご住所 (〒

-

)

メールアドレス

お電話

携帯電話

ご記入いただいたお客様の個人情報は、等研究所の講座案内・申し込まれたサービス以外に使用することはありません。申込は当研究所宛、FAX・郵送でも承ります。

FAX 027-265-5542