

始めよう！

# アサーティブコミュニケーション

新しいコミュニケーションの扉を開きませんか？

アサーションは「自分も相手も大切にしたい自己表現」の方法です。



言いたいことがあるのに、  
いつも自分の意見を引っ込めてしまう…。  
つい言い過ぎてしまって、  
相手を不快にさせてしまう…。  
どちらも何だかモヤモヤが  
残ってしまいますね。

自分のコミュニケーションのタイプ  
を知ること。  
自分の心に気づくことも大切です。  
相手も大切にしながら  
自分の気持ちを素直に表現することで  
コミュニケーションが楽になります。



**5月20日（日）13：30～15：30 定員 先着12名**  
現在、就業中の方もご参加いただけます。

## 福岡県30代チャレンジ応援センター

福岡市中央区天神1-4-2 エルガーラオフィスビル 12階

ご予約、お問い合わせ TEL: 092-720-8831 FAX: 092-725-1788

会場 センター内セミナールーム [www.ssc-f.net](http://www.ssc-f.net)