

アサーショントレーニング

～自分も相手も大切にしながら自己表現しよう～

頼みごとが
苦手

言いたいことが
言えない



断りたいのに
断れない

今の言い方、
キツかったかな…

こんな経験ありませんか？

人間関係では伝えたくても伝えるのが難しいことがたくさんありますね。

でも、自分のことを相手にうまく伝えられたら、もっと気持ちよく過ごせると思いませんか。

このワークショップでは、自分か相手のどちらかが優先されてどちらかがないがしろにされるのではなく、お互いに尊重するコミュニケーションについて学びます。

2016年6月15日(水)

時間: 13:15～16:25 (3,4限)

場所: 7210教室

講師: 山中淑江先生(立教大学教授 学生相談所カウンセラー)

対象: 本学学生で、全時間参加できる方

定員: 24名(申込み順) / 参加費: 無料

申込み・問い合わせ: 学生相談室(18号館) 月～金 9:30～17:00

03-5382-6389(学生相談室直通)