

自分も相手も尊重する
アサーティブコミュニケーション

コミュニケーション力を アップし より良い 人間関係をつくる

2021年6月24日(木)
10:00～15:30 (昼休憩1時間)
青森市男女共同参画プラザ
「カダール」研修室 アウガ5階



講座内容

- ・チェックリストで
自分のコミュニケーションパターンを知る
- ・アサーティブになるための基本姿勢
- ・アサーティブな要望・提案・NOの伝え方
- ・アサーティブに批判に対処する

講師

キャリアヴィータ 藤間史子さん
(キャリアコンサルタント)



主催・申込・問合せ: 青森市男女共同参画プラザ「カダール」ホームページ <http://www.kadar-acor.jp/>
(指定管理者: NPO法人あおり男女共同参画をすすめる会)
〒030-0801 青森市新町1丁目3-7 アウガ5F
電話: 017-776-8800 FAX: 017-776-8828 メール: kadar-kouza@kadar-acor.jp

「コミュニケーション力をアップし より良い人間関係をつくる」

講師プロフィール

キャリアヴィータ 藤間史子さん
キャリアコンサルタント

埼玉県出身。家族の転勤により生き方に悩んだ経験からキャリア
コンサルタント資格を取得。(独) 高齢・障害・求職者雇用支援
機構、都内私立大学キャリアサポートセンター等、延べ 1 万人
以上の支援に携わる。青森市在住。



OFAX 017-776-8828 青森市男女共同参画プラザ「カダール」

○お電話の場合(平日 9 時～18 時まで)

☎017-776-8800 青森市男女共同参画プラザ「カダール」

○メールの場合 kadar-kouza@kadar-acor.jp (件名に「コミュニケーション」と入力)

----- キリトリ -----

令和 3 年 月 日申込

ふりがな	
お名前	
連絡先 電話番号	
参加動機等	

※いただいた個人情報は当事業運営上の目的以外で使用することはありません。