

主催

特定非営利活動法人
アサーティブジャパン

初の長野開催！
皆さまのご参加を
お待ちしております！

アサーティブトレーニング 基礎講座 in 長野

2015年8月1日(土)・2日(日)



人間関係を悪化させたくないから言いたいことも飲み込んでしまう…
仕事やお誘いをいつも引き受けてしまう・つい感情的になって相手を責めてしまう
部下を尊重しながら適切に指導するのが難しい…

「アサーティブ」で解決してみませんか？ 基礎講座で「コツ」を学んでみましょう！

- 場所：長野県高齢者生活協同組合 研修センター（長野市南高田）
- 時間：8/1（土）10：00～17：00・2（日）9：30～16：30
- 対象：一般（2日間通して参加できる方） ● 定員：25名
- 講師：竹崎かずみ（アサーティブジャパン専属講師）
- 費用：通常価格 30,343円 → ★キャンペーン第1弾価格！ 24,274円

※費用は8%税込価格です。

※キャンペーンの詳細は裏面をご覧ください。

6,000円以上もお得！

アサーティブ
って何？

「アサーティブ」とは、相手の言い分に耳を傾けながら、自分の意見や要望を誠実に、率直に、対等に表現するコミュニケーションです。

< 基礎講座プログラム >

1日目	① アサーティブとは何か ② 私たちの権利 ③ 率直に頼んでみよう
2日目	④ 「NO」と言ってはっきり断る ⑤ ほめる・ほめられる ⑥ 自分を愛すること

③ 「頼む」をテーマに、実際に自分が困っている事例でロールプレイをしてみましょう。

例えば… ■上司に相談したいけど、いつも忙しそう
■後輩のミスが続いている、何度も注意しているのだけれど
■家族に家事を手伝ってほしいが、口に出すとつい喧嘩になってしまう

④ 2日目は「断る」をテーマに、ロールプレイをしてみましょう。

例えば… ■友人や同僚からの飲み会の誘いを上手に断りたい…
■自分の業務外の急な仕事の依頼、しかし今は手一杯、何といたらいいのだろうか？



< 受講者の感想 >



今までは自分の気持ちを感じないよう、そしてそれを口に出すなんてもったのほか、と思っていました。今回、基礎講座では、「自分の気持ちを大切にそれを口に出す」ということがとても新鮮でした。まずは自分自身に誠実に向き合うこと、そこから始めたいと思います。(40代・女性)



職場で何度言っても相手に理解してもらえず、困ってました。理解しない相手が悪い、と思っていましたが、今回の基礎講座で自分の伝え方がかなり一方的であったことが判明！目からウロコでした。ロールプレイでは、練習するたびに、伝え方が進歩していく自分に感動！最終的には、相手を尊重して簡潔に伝えるコツをつかむことができました。これからは職場の人間関係や、妻との関係に活かしていきたいです。(30代・男性)

～ 長野会場 初開催記念キャンペーンのご案内 ～

<p>キャンペーン第1弾!! 4/29(水)～6/15(月)</p> <p>上記キャンペーン期間内にお申し込みをされた方は、講座受講料が 20%割引価格になります! (※)</p> <p>通常価格: 30,343円 6,000円以上もお得!</p> <p>→ キャンペーン価格: 24,274円</p>	<p>キャンペーン第2弾!! 6/16(火)～7/31(金)</p> <p>上記キャンペーン期間内にお申し込みをされた方は、講座受講料が 10%割引価格になります! (※)</p> <p>通常価格: 30,343円 3,000円以上もお得!</p> <p>→ キャンペーン価格: 27,308円</p>
<p>費用は8%税込価格です。(※)お申し込み人数が定員25名に達した時点で、キャンペーンは終了いたしますので何卒ご了承ください。</p>	

お申し込み方法 下記の申し込み用紙に必要事項をご記入の上、ファックスが郵送にてお送り下さい。メールでお申し込みの場合は、件名に「8月1・2日基礎 in 長野申し込み」とご記入の上、以下の内容の明記をお願いいたします。

FAX: 042-580-2528 E-mail: kouza@assertive.org

特定非営利活動法人 アサーティブジャパン 〒186-0002 東京都国立市東1-6-31 KSビル4F A号
TEL: 042-580-2280 ホームページ: <http://www.assertive.org>

----- お申込み用紙 -----

お申込み講座名	「8月1・2日基礎 in 長野」講座			
フリガナ お名前		男 女	年代	10代 40代 20代 50代 30代 60代以上
ご連絡先	〒			
	TEL:		FAX:	
メールアドレス	<small>※アルファベット・数字ははっきりとご記入ください。 ※「gmail.com」「yahoo.co.jp」などフリーメールをご利用の方は、アサーティブジャパンからのメールが自動的に迷惑メールに振り分けられる可能性があります。kouza@assertive.org を受信許可設定していただくか、他のメールアドレスをご記入いただけますようお願いいたします。</small>			
日中の希望連絡先	<input type="checkbox"/> 自宅電話 <input type="checkbox"/> E-mail <input type="checkbox"/> 携帯電話 <input type="checkbox"/> 勤め先電話 (TEL: _____)			
障がいの有無	<input type="checkbox"/> 有 (_____) <input type="checkbox"/> 無		ご職業	
会場案内送付先 (講座1ヶ月前頃に送付)	<input type="checkbox"/> メール送信希望 <input type="checkbox"/> 郵送希望 (※送付先はご住所と異なる場合には下記に記入してください)			
参加動機を ご記入ください	【希望送付先: _____】			
メールマガジン配信	<input type="checkbox"/> 希望する (※携帯アドレスへは配信不可) <input type="checkbox"/> 希望しない <input type="checkbox"/> すでに登録済み			
どのようにして お知りになりましたか				

【お預かりする個人情報の取り扱いについて】 お預かりした個人情報は、次の通り当団体のミッションと事業に沿って、個々人・各団体に適したサービスと情報提供を実現するために利用されます。これ以外の目的で利用されることや、第三者に提供することは一切ありません。

●講座の実施運営に関する管理・連絡および手続き、講座開催等のご案内業務 ●本のご注文を頂いた場合の管理・連絡および手続き、発送業務、講座開催等のご案内業務 ●資料をご請求いただいた場合の資料等発送業務 ●お問合せをいただいた場合の対応およびその管理