

ストレスケアと アサーティブ 講座のご案内



場所

黄金ふれあいセンター
(恵庭市黄金南5丁目11-1)

えにわ地域サポーター スキルアップ講座

参加

無料！

定員 15名程度 お申し込み順
※託児ありますご相談ください

開催日

2月18日(日)
10時～13時

講師

中野 満知子氏

- トウルーカラーズジャパン
認定トレーナー&ファシリテーター
- 自尊感情回復ガイド・アサーティブネストレーター

えにわ地域サポーター養成講座に
参加したことが無い方も参加でき
ます。

お問い合わせ連絡先

NPO法人おはな

☎ 080-4044-8313

Mail:npoohana13@gmail.com

公式LINEからご連絡ください ↑



アサーティブなコミュニケーションとは？

自分も相手も尊重し、
誠実・率直・対等に
自分の要望や意見を相手に伝える
コミュニケーションです。