

＊自分の気持ちも相手の気持ちも大切にしたい＊

宮崎県男女共同参画センター
女性のチャレンジ応援講座

私らしく働くための アサーティブネス講座

一時保育
あり
(無料・
要予約)

1/31 (水) ・ 2/1 (木) ・ 7 (水)

アサーティブネスとは、自分も相手も大切にしたい 誠実で対等、率直なコミュニケーションの方法です。さわやかな自己表現とも呼ばれます。

時 間： 1/31 13:30～15:30

2/1,7 10:00～12:00

会 場：宮崎県男女共同参画センター

対 象：再就職・起業等を予定している女性・働いている女性

定 員：女性20名(定員になり次第、締め切ります)

参加料：無料

申込方法：裏面をご確認の上、電話・FAX・メールにて

お申し込みください(参加決定のお知らせをいたします)

講 師：中川 和子さん

日本フェミニストカウンセリング学会認定
フェミニストカウンセラー
フェミニストカウンセリング堺 所属



再就職・起業・社会貢献(NPO・ボランティアなど)にチャレンジしたい女性のために、自分の気持ちも相手の気持ちも大切にしたい、相手に伝える力を引き出すトレーニングの提案です。「自分が本来持っている力」を磨き、社会に参画するための仕事力をアップしませんか？

お申し込み・お問い合わせは

宮崎県男女共同参画センター

☎ 0985-29-8544 (チャレンジ相談窓口)



内容について
詳しくは裏面を
ご確認ください

主 催：宮崎県

私らしく働くためのアサーティブネス講座 プログラム

【日程】	【内容】時間 1/31 13:30～15:30 2/1, 7 10:00～12:00
1/31 (水)	「女性のためのアサーティブネス（自己主張）トレーニング①」 ① 理論編
2/1 (木)	「女性のためのアサーティブネス（自己主張）トレーニング②」 ② 実践編・基本スキル
2/7 (水)	「女性のためのアサーティブネス（自己主張）トレーニング③」 ③ 実践編・ロールプレイ

宮城県男女共同参画センター

- 【アクセス】◇ JR宮崎駅下車 徒歩15分程度
◇ 宮崎交通県庁前バス停下車 徒歩1分程度
◇ 宮崎交通橘通2丁目バス停下車 徒歩5分程度

- 【駐車場】① 本館北臨時駐車場
② 企業局南臨時駐車場

※防災拠点庁舎の建設関連工事に伴い、駐車可能台数が
非常に少なくなっております。可能な限り公共交通機関の
ご利用をお願い致します。

※センター横に、思いやり駐車スペース(2台分)があります。



お申し込み・お問い合わせ先：宮城県男女共同参画センター FAX 0985-60-1833

チャレンジ相談窓口 ☎：0985-29-8544 Eメール：challenge@mdanjo.or.jp

<受付時間>月～土9:00～17:00(祝日を除く) ※申し込みは、センターでもお受けいたします(☎0985-32-7591)



◆ ◆ 参加申込書 ◆ ◆

私らしく働くためのアサーティブネス講座 ☆3日間受講できる方を優先いたします。

ふりがな		電話番号	
名前	(歳代)	所属団体等	
一時保育 を 利用される日に○をつけてください		お子さんの名前 (月 齢)	
1/31 ・ 2/1 ・ 2/7		(歳 ヶ月)	
一時保育 は 利用しない		(歳 ヶ月)	

◆一時保育をキャンセルされる場合は必ずお知らせください。 ◆記入された情報は本講座以外に使用しません。