

R8 年度 SST 講座のご案内

テーマ：アサーション/アサーティブコミュニケーション

年間スケジュール※施設行事で変更になる場合あり	
第 1 回 6/6 (土)	オリエンテーション・目標設定・アサーション /アサーティブ基礎理解
第 2 回 7/4 (土)	自分の気持ちを知る・伝える
第 3 回 8/1 (土)	依頼・お願いの仕方
第 4 回 9/5 (土)	相談の仕方
第 5 回 10/3 (土)	断り方
第 6 回 11/7 (土)	意見が違ふ場面での伝え方
第 7 回 12/5 (土)	振り返り

目的：自分も相手も大切にしたい伝え方を身につけ対人関係上の不安や誤解を減らし日常生活や就労場面で安定したコミュニケーションが取れるようになる。

申込方法：TEL:090-3808-6926

✉ : lsc@sousikai.jp

時間：AM10：00～PM12：00

場所：つくばライフサポートセンターみどりの

講座：全 7 回 ※ 全講座に参加できなくても大丈夫です