

アサーティブ（自己主張）トレーニングとは、自分の欲求や気持ちを、卑屈にもならず攻撃的にもならず表現し、相手に過不足なく伝える（自己主張）ことを習得するものです。

アサーティブトレーニング

NOと言えない、自分の気持ちを伝えるのが苦手・・・という方におすすめです！

講師：中川浩子さん

臨床心理士、産業カウンセラー、
日本フェミニストカウンセリング学会理事等



定員：15名
参加費：無料

10月5日（土）

13：00～16：00

市民会館うらわ 707 集会室

〒330-0062

さいたま市浦和区仲町 2-10-22

JR 浦和駅西口より徒歩 7 分

参加受付・問い合わせは

☎ 080-4331-0290（薄井）まで