



あきたAT研究会(アサーティブトレーニング)

★私たちの団体紹介・活動内容★

日常生活でうまく伝えられなかった気持ちや考え、人とのコミュニケーションで何となくスッキリしない思いを感じることはありませんか？そんな時にお役に立つ「自分も相手も大切にしたコミュニケーション、アサーティブ」を紹介する活動をしています。

誰かと語り合いながら「自分らしい表現」で、より良い人間関係を築くお手伝いをするコミュニケーションカフェ「アサーティブに語ろう」を毎月第4土曜日に開催、心理学の先生による講座も企画しております。

★ひとことPR★

アサーティブとの出会いで「自分に自信が持てた」「心が軽くなった」と感想が聞かれます。毎月のミニ学習会とお茶を飲みながらのカフェでの語り合いで、自分を振り返る時間を持ちませんか。

【代表者】 高橋 静子

【電話】 090-5848-8800

【アドレス】 akitaat2012@yahoo.co.jp



《複合分野》保健/医療/福祉、社会教育、人権/平和、男女共同参画、子ども健全育成

令和2年5月20日

