



18名受け入れ可能

# 11月マザーズセミナー アサーション・ トレーニング



～自分と相手を大切に作る表現技法～

アサーションとは「自分と相手を大切に作る表現技法」を意味します。  
相手に自分の意見を押し付けるのではなく自分のことも、  
相手のことも大切に作るアサーション・トレーニングを体験してみましょう。

**日時** 平成29年11月9日(木) 13:00～15:00

**会場** あいちマザーズハローワーク セミナールーム

**定員** 30名(申込順)

**持ち物** 筆記用具

**対象者** 主に子育てをしながら早期(おおむね3か月以内)の就職を目指し  
マザーズハローワークに求職登録している方

**託児** 6ヶ月以上の未就学のお子様

～雇用保険受給者の方が受講された場合、求職活動実績としてカウントされます～  
～労働局委託セミナーは1日につき1件のお申込みを受付けます～

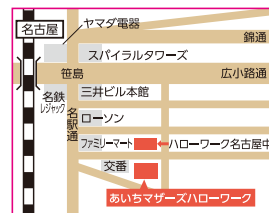
## 申込み・問合せ先

あいちマザーズハローワーク

名古屋市市中村区名駅南2-14-19 住友生命名古屋ビル23階  
TEL 052-581-0821



©2015あいちマザーズハローワーク  
ハロママ&ハロリル



**申込期間** 平成29年10月2日(月)より11月6日(月)まで、定員になり次第締め切り(申込順)

**申込方法** マザーズハローワーク受付窓口(月～金曜日 9:30～17:15)にお越しいただき  
「セミナー利用申込書」を記入の上、お申込みください。

※電話・FAXでの申込みはできません。 ※より多くの方に参加いただくため、同一セミナーの2回目受講はお断りしております。

# ・ セミナーのご案内 ・

## アサーション・トレーニング ～自分と相手を大切にできる表現技法～

配分	項目	内容
5分	はじめに	オリエンテーション(注意事項、本日のセミナーの趣旨説明)
45分	講義	①アサーションとは何か？ ②自己主張の3つのタイプ ・アグレッシブ ・パッシブ ・アサーティブ ・3つのタイプがもたらすメリット、デメリット ③質疑応答
10分	休憩	
50分	実践	①感情のコントロール ・自分自身のとらえ方を知る ②アサーションのポイント ・何をどう伝えるか ③今日手に入れたこと ・今日から取り組むこと ④質疑応答
10分	まとめ	総評、まとめ、アンケートの記入

