

コミュニケーション力をブラッシュアップ！

# アサーティブ・ コミュニケーション講座

職場で役立つアサーティブ・コミュニケーションについて学びます！

こんなあなたに  
おススメです！

- ✓ 相手の考えを優先して自分が疲れてしまう…
- ✓ ついつい強く言いすぎてしまう…
- ✓ 自分の気持ちをうまく相手に伝えられない

## 実施内容：

「アサーティブ・コミュニケーション」とは、自分も相手も尊重した自己表現の仕方です。アサーティブ・コミュニケーションの視点から、人間関係構築のポイントを学びます。

- コミュニケーションとは
- 自己表現の3つのタイプ
- 自分の思いや考えを効果的に伝えるために

## 実施日程：

**10月15日(水)**

**15:30～17:00**

## 講師：

ジョブカフェいわて  
キャリアカウンセラー

この講座は雇用保険の失業認定における求職活動に該当します

■対象 おおむね45歳までの求職活動中の方、在職中の方

■会場 ジョブカフェいわて セミナールーム

■定員 8名（事前申し込み制）

■その他 筆記用具をご持参ください。

■申込方法 ジョブカフェいわてまでお電話、または受付に直接お申込みください。  
※右の二次元コード、下記URLからもお申込みいただけます。

\申込フォーム/



申込フォーム

<https://www12.webcas.net/form/pub/jci/iwate-jobc>

※フォーム内「利用したいサービス」欄の該当する講座にチェックを入れてください

参加のお申込み  
お問合わせ先

ジョブカフェいわて TEL. 019-621-1171  
盛岡市菜園1-12-18 盛岡菜園センタービル 5階

月曜～土曜 10:00～18:00 OPEN  
※土日・祝日、年末年始は休館