

年齢に関係なく、心地よい関係を築く話し方

聞き方&話し方

この講座は、なか区民活動センター登録団体の方を対象に、ご自身の持っているスキルの、さらなる向上を目指す講座です。

「相手に遠慮して言いたいことが言えない…」

「つい言い過ぎて後悔してしまう」

年齢に関係なく対等に、さわやかに話せるようになれば、交流はもっとひろがります。そんな心地よい関係を作るヒント

「アサーティブコミュニケーション」を一緒に学んでみませんか？

※アサーティブ：自分と相手を共に尊重する自己表現のこと

日時：令和8年**3月22日**（日）13：00～15：00

講師：特定非営利活動法人アサーティブジャパン
会員トレーナー 山田裕子氏

対象：なか区民活動センター登録団体

定員：40名(先着順) 1団体につき2名まで

場所：なか区民活動センター研修室

申込み：なか区民活動センターへ（名前・所属・連絡先をおしらせください）
電話 045（224）8138

メール na-katsudou@city.yokohama.lg.jp



講師プロフィール

やまだ ゆうこ

山田 裕子さん（NPO法人アサーティブジャパン会員トレーナー）

神奈川県出身。企業への勤務のかたわら、2017年にアサーティブトレーナー資格を取得。現在はアサーティブジャパンの法人窓口を務めながら、企業や自治体で研修を担当。「組織で働く人が生き生きと過ごせるように」という思いで普及につとめている。

