

— 令和5年度 公開講座 —

テーマ
『アサーション(自己表現)をいかして
自分らしく生きる』

講師：舘 裕子 先生

(日精研認定アサーショントレーナー)

アサーションとは自分も相手も尊重する自己表現です。

自己表現のタイプや特徴、自分のアサーション度などワークを通して
勉強する講座です。

講師の舘 裕子先生は日本にアサーションを紹介した平木典子先生に学び、
アサーショントレーナーとして、長年、多方面で活躍しています。

- 日 時：6月8日(木) 13時～15時
7月6日(木) 13時～15時
- 会 場：東京ボランティア・市民活動センター
(セントラルプラザ10階)
最寄り駅：JR・地下鉄 飯田橋駅
- 費 用：1回 1,000円
- 定 員：15名《要予約(先着)》
(1回の受講も可)
- 締め切り：6月2日(金)

・申し込み・問い合わせ：東京コミュニティカレッジ
03-5371-0743 (平日:火～金 10:30～16:30)