

**受講生募集!!**

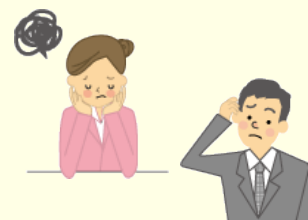
平成 29 年 8 月 ~ 平成 30 年 1 月

# アサーション・トレーニング

## ～さわやかな自己表現～

こんなことで悩んでいませんか？

- ・相手の意見に反対すると嫌われたり批判されたりしたらどうしようと思い、言えない。
- ・話が上手にできない。
- ・素直に言いたいのだが、思うように言えない。
- ・率直に言うのだが、相手に理解されない。
- ・もし間違っていたらどうしようと思い、言えなくなってしまう。
- ・言い方が、つい きつくなってしまう。



こんな悩みを抱えていると、ストレスがたまり、いつか心の病気になってしまいます。「アサーション・トレーニング ～さわやかな自己表現～」は、このような悩みを解決するトレーニングです。

自分の思いを思うように表現できないのは、決して勇気が不足しているとか、ダメ人間だとかではありません。これらはみな、あなたが持つ不合理な信念やそれまでに培われてきた不適切な情報処理の結果なのです。

さわやかな自己表現によって、心の不安感を解消し、ストレスを軽減していきましょう。

「アサーション・トレーニング」は、一般社会でも企業でも盛んに取り入れられており、健康な精神と住み心地のよい環境作りに役立っています。

会社では、社員の意欲向上や、ボトムアップの企業風土作りにも役立つトレーニングです。上司と部下との人間関係が良好になります。



# アサーション・トレーニング

## ～さわやかな自己表現～

アサーション・トレーニングは、理論編が8セッションあります。  
順番通りが理想ですが、必ずしも順番通りでなくて構いません。  
ご都合の良い日を選んで、参加できるときに各セッションに参加してみてください。

1. 場所 阪神カウンセリング・ラボ 梅田相談室（グループワーク室）

2. 申込方法 （随時受け付けています）

参加希望者は、以下のいずれかの方法でお申込みください。

申込みの際には [①氏名 ②年齢 ③性別 ④電話番号 ⑤住所] をご連絡下さい。

★電話 06-6147-2533

★Mail [hanshin-c.1@star.ocn.ne.jp](mailto:hanshin-c.1@star.ocn.ne.jp)

★Web より 「阪神カウンセリング・ラボ」で検索、又は <http://www.hanshin-cl.com> で  
ホームページの「お問い合わせ」から、送信ください。

3. 料金

理論編、実践編ともに 1セッション4,000円

1セッションごとにお支払いください。

4. 実施時間 約90分間 13:00 ~ 14:30

5. 実施計画（予定） 平成29年8月 ～平成30年1月

月 日	曜	No.	内 容
			<理論編>
H29 8月20日	日	①	<アサーションとは> あなたのアサーション度は？ アサーションとは
9月10日	日	②	<アサーションとは> 全般的に非主張的、または攻撃的な人 なぜアサーティブになれないか
10月 1日	日	③	<人権としてのアサーション> 自信とアサーション アサーションと人間性回復運動 新たなアサーションの広がり 基本的アサーション権
10月22日	日	④	<考え方をアサーティブにする> 日頃の考え方とアサーション 非合理的思い込みとは
11月12日	日	⑤	<アサーティブな表現> あなたはどれくらいアサーションができていますか？ 言語表現の上手・下手 言語表現の二つの場面(1)
12月 3日	日	⑥	<アサーティブな表現> 言語表現の二つの場面(2) 言語表現のための心構え
H30 1月 7日	日	⑦	<言葉以外のアサーション> 非言語的アサーションの要素 感情の表現について
1月28日	日	⑧	<言葉以外のアサーション> 怒りとアサーション
			<実践編>