

働く女性のための  
自己主張  
トレーニング  
(全3回)

日時  
2019年11月2日、  
9日、16日(土)  
13:00~15:00  
場所  
西宮市男女共同参画センター  
ウェーブ413・414学習室

講師：楠神小夜子、小松明子  
(フェミニストカウンセリング京都所属)

仕事を続けようと思うと、不当なことを言われたと思っても、対立を恐れてつい黙ってしまう、相手に譲ってしまうことを選択してしまいがち。モヤモヤしますよね。あなたの気持ちを言葉で表現しつつ、主張を伝える方法(アサーティブ・トレーニング)を学んで実践してみませんか。

日にち	テーマ
11/2	私のコミュニケーションパターンを知りましょう
11/9	アサーティブなコミュニケーションを体験！
11/16	自己主張を妨げているのは何？



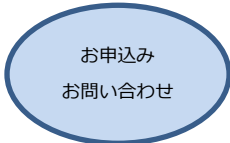
◇受講料 1500円(全3回分)

\*1回目にお支払いいただけます。一度お支払いいただいた受講料は返金致しかねます。ご了承ください。

◇定員 テーマに関心があり全3回出席できる女性 15人(要申込・先着順) 申込受付は前日まで

◇託児 10人(1歳半~就学前・無料・要申込・先着順) 申込受付は各回1週間前の(金)まで

◇申し込み方法 裏面の申込用紙に必要事項を記入の上、電話、FAX、eメール、あるいはウェーブ窓口(月~土 9:00~17:15)へお申込みください。



西宮市男女共同参画センター ウェーブ

TEL:0798-64-9495 FAX:0798-64-9496 \*おかけ間違いのないようにお願いします。

〒663-8204 西宮市高松町4-8 プレラにしのみや4F eメール:vo\_jyosei@nishi.or.jp

★フェイスブックでも情報発信しています。https://www.facebook.com/nishi.wave/



ウェーブは「西宮市男女共同参画プラン」の基本理念【誰もが性別にとらわれることなく、互いに尊重し合い、一人ひとりの能力を活かすことができる社会の実現】に向けて取り組んでいます。

講座申込書

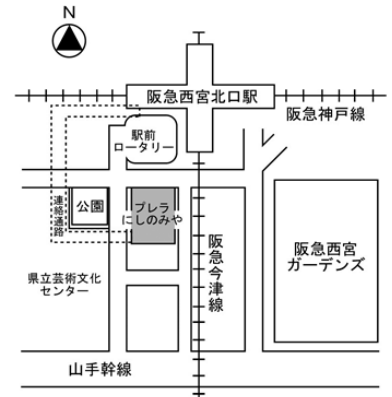
ウェブ FAX番号：0798-64-9496

働く女性のための自己主張トレーニング

2019年11月2日、9日、16日(土)

13:00~15:00

会場：西宮市男女共同参画センター ウェーブ  
(プレラにしのみや 4F) 413・414 学習室



阪急西宮北口駅 南改札口から約200m  
西宮市男女共同参画センターウェーブは  
プレラにしのみやの4階です

	託児
11/2	
11/9	
11/16	

■申込日 2019年 月 日

お名前 (ひらがな)		年代		代
電話		FAX		
住所	1.西宮市 2.市外 ( )	託児の有無		有 無

■託児の申込み(対象は1歳半~就学前)

- ★講座10分前から、託児の受付をおこなっています。
- ★持ち物：着替え、おむつ(替えパンツ)、水筒、タオル。
- ★おやつ、おもちゃは持参しないでください

お子さんのお名前 (ひらがな)		年齢	歳	ヶ月
お子さんのお名前 (ひらがな)		年齢	歳	ヶ月

■FAX送信後ウェブからの返信をもって参加の受諾といたします。3日を過ぎても返信がない場合は、ご連絡ください。

■講座、託児をキャンセルする場合は、必ず前日までにご連絡ください。

■申し込みにあたりお預かりする個人情報は、本講座運営上の目的以外で使用することはありません。

■~気象警報等による講座中止について~

西宮市において震度5弱以上の地震が発生した場合及び、午前8時現在気象警報(暴風・大雨・洪水・大雪のいずれか)が発令又はそれ以降講座開始時間までに発令された場合、講座は中止します。

午後の開催講座についても西宮市において震度5弱以上の地震が発生した場合及び、講座開始2時間前に気象警報(暴風・大雨・洪水・大雪のいずれか)が発令中、又はそれ以降講座開始までに発令された場合、講座は中止します

注!!ウェブから個別にご連絡いたしませんので、各自で十分にご注意ください。