



# 2024年度 コミュニケーションカフェ ～アサーティブに語ろう!～

日常生活でうまく伝えられなかった気持ちや思いを語り合ってみませんか。アサーティブは、自分も相手も大切にしながら前向きに率直に、自分の気持ちを表現するコミュニケーションです。

1. 日にちとテーマ 毎月**第3土曜日** 13:30～15:00 (受付開始 13:00)

日にち	テーマ	申込開始予定日※
4/20	自分も相手も大切にするコミュニケーション	4/ 8(月)
5/18	怒りの感情のコントロール	5/ 7(火)
6/15	批判への受け止め方	5/20(月)
7/20	不安を感じているあなたへ	7/ 8(月)
8/17	職場の人間関係とアサーション	8/ 5(月)
9/21	ありのままの自分を知ろう	9/ 9(月)
10/19	自分も相手も大切にするコミュニケーション	10/ 7(月)
11/16	怒りの感情のコントロール	11/ 5(火)
12/21	批判への受け止め方	12/ 9(月)
1/18	不安を感じているあなたへ	12/23(月)
2/15	職場の人間関係とアサーション	1/20(月)
3/15	ありのままの自分を知ろう	2/25(火)

※申込開始日については、広報あきた（毎月第1金曜日または第3金曜日発行）でお知らせします。

2. 対象 コミュニケーションに関心のある方  
 3. 定員 各回 15名  
 4. 会場 秋田市中心市民サービスセンター  
 洋室2.3（秋田市役所3階）  
 5. 申し込み先 ☎018-888-5650  
 （秋田市生活総務課女性活躍推進担当）  
 6. 問い合わせ あきたA T(アサーティブ・トレーニング)研究会  
 akitaat2012@yahoo.co.jp

