

# マインドフルな アサーティブネス実践セミナー

## 本当に伝えたいことを わかりやすく伝えましょう

アサーティブネスとは、自分の要求や意見を、相手の権利を侵害することなく、誠実に、率直に、対等に表現することを意味します。

本セミナーでは、今をクリアに見つめるマインドフルネスを取り入れながら、本当に伝えたい事を相手に分かりやすく伝える方法を、参加者ご自身の課題で実践的に練習します

### セミナーの主な内容

- ◇マインドフルネスとは
- ◇カラダ+ココロ+アタマとつながる
- ◇アサーティブネスとは
- ◇アサーティブな伝え方
- ◇あなたの課題で練習しましょう



いりえ ともこ

講師：入江 詩子 氏

定員：30名

平成30年10月13日(土) 10:00~16:00

場所：コラボMIU(岩手大学工学部内)

資料・菓子代 1,000円

\*H30年度公益財団法人いきいき岩手支援財団・生きがいつくり推進事業の助成を受けています

元長崎ウエスレヤン大学 現代社会学部 教授。1988年から長崎県内の大学教員として福祉専門職の養成にあたる一方、学生たちのコミュニケーション力が低下する様子を目の当たりにし、2006年にアサーティブジャパンでトレーナー資格を取得。それ以降、県内各地で6,000人余りを対象にアサーティブネスに関する講演や講座を実施している。アサーティブトレーニングやマインドフルネスベースのコーチングで、ひとと人が活かしあう社会を実現するために、2018年に大学の職を辞しOrganic Communication Lab.を立ち上げ、コミュニケーション力の強化のための研修、コーチング等を提供している

長崎ウエスレヤン大学・長崎県立大学非常勤講師、国際コーチ連盟の認定資格ACC、長崎県男女共同参画審議会委員、特定非営利活動法人 子どもの人権アクション長崎 代表理事 他

お問い合わせ・お申し込み

Link bridge 砂子田 聡 TEL:080-1666-5505 E-mail linkbridge757@gmail.com

(お名前と連絡先を明記のうえ、送信してください)