

自分も相手も大切にするコミュニケーションを学んでみませんか？

NPO法人ゆどうふ主催

アサーションワークショップ

令和4年

5/21
(土)

理論編

「アサーションって
何だろう？」

13:00～17:00

5/22
(日)

実践編

「アサーティブな自分で
いられるために」

13:00～17:00

場所

フリースペースふらっと

(町田市小山町2595-1)

参加費 (2日間分の料金)

一般：20,000円、法人会員：12,000円

定員 6名

講師 辻岡 秀夫

(臨床心理士、NPO法人ゆどうふ代表)

人との関わりの中で、「相手に自分の思いを伝えられない」「意見を伝える時、感情的になってしまう」などコミュニケーションに難しさを感じることはありませんか？

『アサーション』は相手に配慮しつつ、自分の思いをしっかり伝えていくコミュニケーションです。このワークショップでは2日間かけてアサーションについて学び、自分と相手を大切にするためのコミュニケーションを身につけていきます。ワークショップに参加した翌日から活かせる知識とスキルを身につけることを目的としています。

1日目は理論編です。アサーションとは何か、アサーションがなぜ必要かということについて丁寧に学びます。2日目は実践編です。ロールプレイを通して自分の思いをどのように相手に伝えるかを体験的に身につけます。

参加されるお一人お一人が、今後よりよい人間関係を築きながら人生を歩まれればと考えています。皆様の参加をお待ちしております。

以前ワークショップに参加された方の声

ずっと悩んでいた人との関係について整理でき、明日からやっていける自信ができました
(40代女性、主婦)



今まで気づかなかった自分のコミュニケーションのとり方がわかってよかったです！
(20代男性)



職場の人間関係がよくなって、毎日のストレスが減りました
(50代女性、保育士)



申し込みについて

メール(info@yudofu.or.jp)もしくは電話(042-814-6675)、にてお申込みお願いいたします。

申し込み時に、お名前、ご住所、電話番号、年齢、申し込みされた動機(ワークショップを通してどんな自分になりたいか)をお伝えください。

講師プロフィール

辻岡 秀夫（臨床心理士、NPO法人ゆどうふ 代表）

1973年横浜生まれ、東京育ち。NPO法人ゆどうふ理事長、臨床心理士（専門は若者支援、アサーション）。

江戸川区保健所職員、杉並区の就労支援施設の室長、大学や専門学校での講師業を経て2015年にひきこもり等の若者とご家族の支援活動を行うNPO法人ゆどうふを立ち上げ。



講座、研修実績

アサーションワークショップを法人立ち上げの2015年より継続実施（これまでの参加者約250名）しています。参加者は会社員（新卒社会人、中間管理職）、医学博士、保育士、ソーシャルワーカー、看護師、大学院生など様々な立場の方にご参加いただいています。

また、法人・企業、職員研修としても、アサーションワークショップを実施しております。

・研修実績

さがみ会（相模原市福祉職員研修）にて実施

きんたろうキャンプ（神奈川県不登校対策自然体験活動事業）家族支援プログラムとして実施

さがみはら若者サポートステーション主催コミュニケーション講座

株式会社MBS新入社員研修

「NPO法人ゆどうふ」とは…

ひきこもり等生きづらさを抱えた40代までの若者とご家族の支援活動を行っている法人です。

東京都町田市小山町にあるフリースペース「ふらっと」の運営、訪問支援、臨床心理士によるカウンセリング、その他社会参加体験事業を行う「若者支援事業」と、音楽イベントの企画をはじめとした文化活動、アサーションワークショップ等を行う「自己表現サポート事業」を実施し、「一人ひとりが主体として自分らしさを追求することが自然に認められてる社会の実現」を目指して日々活動しています。



ホーム
ページは
こちら！

アクセス

NPO法人ゆどうふ、フリースペースふらっと（京王相模原線多摩境駅より徒歩5分）

住所：東京都町田市小山町2595-1 Tel：042-814-6675

