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

12/3（土） 13:00～17:00

理論編

「アサーションって何だろう？」

12/4（日） 13:00～17:00

実践編

「アサーティブな自分でいられるために」

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 5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「**相手に上手く自分の思いを伝えられない**」ということや、
「**意見を伝える時、感情的になってしまう**」と感じることはありませんか？

『アサーション』とは相手の考えや価値観を尊重しつつ、自分の思いを相手に伝えることを指します。
本ワークショップでは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学んでいきます。

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学びます。
2日目は実践編です。ロールプレイを用い、実際の生活場面において自分の思いをどのように相手に伝えるかを学びます。

アサーションワークショップに参加されるお一人お一人が、自分の気持ちや人との向き合い方について深く理解し、
今後よりよい人間関係を築きながら自分らしく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つきました。

自分のコミュニケーションの癖を発見することができ自分の思いを人に伝えやすくなりました。

申し込みについて

メール(**info@yudofu.or.jp**)もしくは**電話**(**042-814-6675**)、
Google formsより申し込みが出来ます。

Google formsから申し込まれる際は、**右記のQRコードから**
お申し込み下さい。

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 。
都内保健所職員、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。専門はひきこもり・若者支援、アサーション。

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。これまで会社員（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、団体・企業でのグループ研修も実施しております。
・研修実績
　さがみ会（相模原市内福祉従事職員研修）
　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法人けやきの会職員研修　　等

「NPO法人ゆどうふ」とは…

ひきこもり等生きづらさを抱えた10～40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