

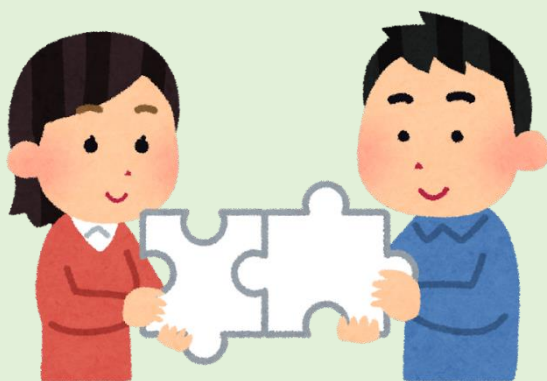
# 生活支援センター 西

## SST講座

日付	講座・主題	講座・副題	キーワード
2月14日 (水)	相手も自分にも配慮した伝え方を学ぶ	SST	アサーション
2月21日 (水)	角の立たない断り方を学ぶ	SST	アサーション・DESC法
3月13日 (水)	怒りに自分を支配されない	SST	アサーション・呼吸法

※時間は13:30～15:00となります。

相手に自分の要望を伝えたり、  
依頼を断る際に上手くできなかった経験はありませんか？  
相手・自分をともに大切にしたコミュニケーション・伝達法で  
アサーションというものがあります。  
講座では、アサーションの技法を体験しながら  
自分に合ったコミュニケーション法を探っていきます。



【プログラム申込・予約電話】 045-309-5010  
(月～金) 9:00～20:00 (土) 9:00～17:00

主催:生活支援センター西

共催:富士ソフト企画株式会社