



フェミニストカウンセリング堺

# 自己主張 トレーニング

あなたは、自分の言いたいことを、過不足なく ちゃんと言えていますか？  
NOが言えず、引き受けてしまうことはないですか？  
言いたいことを言うのは、わがままだと思いませんか？  
感情的になって、言いすぎてしまうことはないですか？

10月16,23,30日  
11月13,20,27日  
月曜日、10時~12時

場所：フェミカン堺講座室  
定員： 5人  
受講料：16,500円（税込）

講師：加藤伊都子  
佐伯直子  
中川和子

- 自分も相手も尊重したコミュニケーションの方法を学びます。
- 小人数で、自分の例で練習できます。
- 自分のコミュニケーションのパターンを変えてみたいと思っている人のためのトレーニングです。



●お問い合わせ・申し込みは

フェミニストカウンセリング堺

590-0077 堺市堺区中瓦町1-1-4 辻野ビル2F

**TEL072-224-0663 FAX072-224-0979**



※HPの講座申し込みフォームからも申し込んでいただけます！  
<https://www.fcsakai.com/>