1/21(日)スタート
全5回

依存症の家族・当事者のための

アサーティブ ミニ講座

連続

続ける・実践する・身につく！

継続すれば習慣化します！

コミュニケーション力に磨きをかけて家族関係を良好にしましょう！

対象者

講座修了者　**初めての方大歓迎！**

日程：2018年1/21(日)2/4(日)2/25(日)3/11(日)3/25(日)全5回
時間：13:30～16:30（3時間）
内容：アサーティブの理論と自己点検・伝える練習(ロールプレイ)
参加費：30,000円（1回6,000円・税込み）初めての方はテキスト代別途1,000円（税込み）
場所：セルフ・サポート研究所（亀戸駅徒歩8分）
講師：矢田早苗（アサーティブジャパン認定講師）

※基本的に全回参加出来る方。難しい場合はご相談ください。

申し込み〆切り 1/12（金）

講師からのメッセージ：アサーティブを本当に自分のものにするためには、継続してアサーティブに触れる必要があります。なぜなら離れているとなじみ深い自分のクセが簡単に戻ってきてしまうからです。今回のミニ講座では意識しないと実践できないレベルから「気がついたらアサーティブな話し方が出来ていた」というレベルまでアサーティブ力の向上を目指します！仲間と一緒に楽しく取り組んでいきましょう！

お申し込み方法

定員は12名で先着順の受付となっております。お早めにお申し込み下さい！

FAX:03-3683-3231

お申し込みフォーム
ssken.net/askouza

電話でのお問い合わせもお待ちしております。TEL:03-3683-3231　受付時間：火曜～土曜9:30～18:30

切り取り

お名前		ふりがな	
当事者との関係	□本人　□母　□父　□きょうだい　□妻　□恋人　□友人　□その他（　　）		
連絡先	TEL：　　FAX：　　メール：		
参加動機			

メールでのお申し込みをご希望の場合は上記の項目を記載の上、件名を「講座お申し込み」としてmail@selfss.jpまで送信してください。
お預かりした個人情報は講座の実施運営に関する管理・連絡および手続きに使用いたします。
主催：セルフサポート研究所（東京都江東区亀戸3-6-21-201 TEL:03-3683-3231　受付時間：火曜～土曜9:30～18:30）
セルフサポート研究所とは、20年以上、依存症の家族支援と当事者の回復支援をおこなっているNPO法人です。相談も承っております。