

気持ちが楽になる伝えかた

はじめての アサーション

人見知りだから
うまく言いたいことが
言えない...



ずっと我慢していて、
いきなりキレてしまっ
た...



相手に合わせてしま
って、主張がなかな
かできない...



自分の気持ちや考えをさわやかに表現するのは難しいもの。
「言えない…」 「言い過ぎた…」 ということ、ありませんか？

プログラム内容

- ・あなたはどれ？
アサーションの3タイプを知ろう
- ・自分でできるアサーションチェック
- ・アサーティブに伝えるための
3つのステップ
- ・1から始めるメッセージ …他

**「性格は変えられなくても、
伝え方は変えられる」**

アサーションとは、自分の考えや気持ちを率直に伝えながら、それと同時に、相手のことも大切にできるような表現方法です。

アサーティブな伝え方を知ることによって、人間関係のストレスや悩みを減らしていきましょう！



いちうら
サポステ

