

自己表現ができる！ アサーションスキルを学ぼう

今回のCAREセミナーでは「自己表現のためのアサーションスキル」を学びます



「アサーション」とは、自分も相手も大切にしようという自己表現するコミュニケーション手法の1つです。円滑なコミュニケーションに実現によりストレスが軽減されたり、心理的安全性の場がつけられるようになります。お互いを尊重しながらの自分の気持ちの伝え方や人間関係の築き方について、ちょっとしたケーススタディをしながら一緒に考えていきましょう。



<プログラム（予定）>

- 1 気持ちを伝えていますか？
 - 2 アサーションスキル！
具体的に学ぼう
 - 3 その他のコミュニケーションスキル
 - 4 ことば以外のこと
- * 内容は予告なしに変更されることがあります



2025 **12/12** 18:00~19:30
(FRI)

参加費無料

教職員対象

オンライン完全開催

カウンセラー

松本玲子氏

(株式会社Eパートナー)

詳細&お申し込みはこちら



◆本企画は「協生環境推進ウィーク2025」の一環として開催しています

主催：慶應義塾協生環境推進室