

平成 30 年度 講座実施報告書

1 概要

講座の名称	アサーショントレーニングセミナー		
講座の目的	日常生活・職場に役立つ“自分も相手も大切にできる”自己表現力を身につけるためのアサーショントレーニング		
募集対象	長野県在住・在勤者		
定員人数	50名	申込人数	38名 当日参加人数 42名
申込方法	電話（ 52% ）、FAX（ 2% ）、メール（ 5% ）、その他（ 41% ）		
託児	0名（申込 0名、欠席 0名）		
回数	1回		
開催場所	駒ヶ根市駅前アルパ		
開催内容	日時	内容	講師
	10月13日（土） 13:30～15:30	【講義】 アサーショントレーニング	（株）コミュニケーションズ・アイ 代表取締役 伊藤かおるさん
参加者の声	<ul style="list-style-type: none"> ・ 知らなかった知見を得ることができました。怒りは何かの感情のふたをしている etsy どもありがとうございました。 ・ 自分を大いに振り返ってみました。良いひと時でした。自分を反省します。 ・ 日常生活の中であまり意識していなかった自分の傾向が分かり、自分も相手も大切にすることを勉強させていただきました。特に相手に選択してもらうNOに備えた代替案という話は良かったです。ありがとうございました。 ・ 自分を見直す良い機会となりました。自分で自分をほめたいと思います。 ・ 事例をあげての説明でわかりやすかった。それぞれの立場でミーティングができればと思いました。（いろいろの会とバツティング。もったいないと思います。） ・ 自分の考えを嫌味でなく伝える方法や子供がキレた時の対応、自分をほめてあげる、ということ、とても参考になりました。これからの生活に生かしていきたいと思います。メモをとることに忙しく、聞き逃してしまうところもあったので、紙面にしていたらとありがたいと思いました。 ・ 勉強になりました。講師が話されたことが資料にのっているとよかったです。 ・ 子どもが切れることにどう対応するかのところがとても良かったです。もう少し、じっくり聞きたかったです。 ・ 感情の表現を押さえることはむずかしい。一度間をおいて相手に伝えられる人になりたいので、よい勉強になりました。 ・ 若い母親向きのお話かと思いましたが、後半に行くにしたがって、60代の私にも大変分かるというか、自分も参考にして生活していきたいと思いました。ありがとうございました。 		



会場



伊藤講師