



ちゃんと聴いて、 ちゃんと伝える



望むものを手に入れるための コミュニケーション講座

2024.10.27 (日)

14:00-16:00 開場13:30

職場でも家庭でも、なんとなく引き受けてしまって、自分をないがしろにしがち…。
言いたいことを我慢している…。上司や同僚、家族に意見を言うと、言い合いになったり、
喧嘩になりそうで、話し合いを避けてしまう…。ココロに浮かんだ"もやっ"とした気持ち、
"言いたい"気持ちを、相手にきちんと伝えられたら…そんなお悩みにこたえる講座です。

まずは「**言えない自分に気づく**」こと。そして「**自分のココロの声を聴いて、ちゃんと伝える**」
こと。できることから少しずつ、**自分が「主人公」のコミュニケーション**を身につけましょう！

【申込】 9/5(木)10:00 から先着順
電話・FAX・窓口・WEBフォームにて受付

【参加費】 無料

【会場】 すてっぷ セミナー室1

【対象】 働く女性

【定員】 20人

【一時保育】 1歳～小学3年生まで(先着10人)
子ども一人につき550円(税込)
10/20(日)15:00受付締切



お申込みフォーム



講師：森野和子

株式会社ライフキャリアデザイン・アソシエイツ
代表取締役 キャリア・コンサルタント 産業カ
ウンセラー他。自治体・女性関連施設主催の市民
対象セミナーや、企業・団体対象にワーク・ライ
フ・バランス、女性活躍推進講座、働く女性のキ
ャリアデザイン、リーダーシップ、コミュニケー
ションやファシリテーション等のスキルアップ講
座の実績多数。

【お申込み・問い合わせ(講座担当)】
TEL 06-6844-9773 FAX 06-6844-9706
kouza@toyonaka-step.jp
https://toyonaka-step.jp/

主催：とよなか男女共同参画推進センターすてっぷ
(指定管理者：一般財団法人とよなか男女共同参画推進財団)

〒560-0026 大阪府豊中市玉井町1-1-1-501(水曜休館)



お申込
フォーム

下記の内容を記入し送信してください。

※FAXの受信後、担当者から確認の電話をいたします。
1週間以上電話がない場合、すてっぷまで電話でお問合せをお願いします。
FAX番号：06-6844-9706

ちゃんと聴いて、ちゃんと伝える
望むものを手に入れるためのコミュニケーション講座

| | | |
|-----------------------------------|-------------------|---------------------------------------|
| 名前 (ひらがな) | 年代 | 10代・20代・30代・40代・ 50代・60代・70代・80代以上 |
| 住所 | 〒 — ※町名までご記入ください。 | |
| 連絡先 | 電話 | |
| | メール | |
| 受講動機やコミュニケーションについての悩みがあればご記入ください。 | | |

☆豊中市内在住を問わず、ご参加いただけます。
☆提供された個人情報は、すてっぷ主催事業の運営や募集案内の目的においてのみ使用し、他の目的には一切使用しません。
☆申込後にキャンセルされる場合は、必ずご連絡ください。

▼一時保育：子ども1人につき550円(税込み) 定員：10人・先着順
持ち物：手拭きタオル、着替え、お茶(すべてにお名前を書いてください)

| | | | | |
|--|--|-------|-------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 要 <input type="checkbox"/> 不要 | お子さんの名前 (ひらがな) | 年齢 | 歳 | カ月 |
| 10/20 (日) 15:00締切 | * 保育の経験 | * おむつ | <input type="checkbox"/> している | |
| | <input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> 初めて | * トイレ | <input type="checkbox"/> いえる | <input type="checkbox"/> いえない |

すてっぷを活用しよう！

豊中市民以外の方でもご利用いただけます



就労をめざす
スペース
「すてっぷα」



情報
ライブラリー



自習室
Myすてっぷ



貸ホール
貸会議室



女性のための
なやみホットライン
06-6844-9820
第1~4月・木 13:00~20:00
第1~4火・金 10:00~17:00