

# 仕事が上手くいく 大人のアサーション入門

～伝え方で人生が変わる～



アサーションとは、相手を尊重しながら、自分の気持ちを率直に伝える方法です。職場や家庭で、自分の気持ちを上手く伝えるコツを学びます。

※講師や参加者と対話をするコーチング形式

## 講師

# プロフェッショナルコーチ 伊藤 一枝



ラフィーネヒューマンコンサルティング代表。  
LIFEコーチ。コーチング＆講師歴25年。  
1万人以上の方々をサポート・一男一女の  
シングルマザー・女性の応援団長！  
「美は、愛」人を幸せに出来る美しい生き方を  
する女性を増やすことに情熱を燃やしている。

## 日 時

2月 6日(金) 13:00~15:00

## 对象

## 半蔵中の主

## 申认

☎ 03-3398-1136

(平日および第1・3土曜)

長善區越洋中學七、八

## 会場

## 杉並区就労支援センター

#### 就職サポートコーナー(すきJOB)

就職サポート（就職相談会）  
複合施設棟1階 セミナー室

〒167-0032 杉並区天沼 3-19-16

宝昌

18名

**⚠️ セミナーの受講には杉並区就労支援センターの利用者登録が必要です**



みなさまの「働きたい！」を全力でサポートします