

令和6年度



女性のためのエンパワーメント講座

# ちゃんと聴いて ちゃんと伝える

## 自分が主人公のコミュニケーション

趣味のサークルやグループ活動、PTAや子ども会などの地域活動や、職場でのコミュニケーション。  
「言いたいことがうまく伝わらない」「話し合いがスムーズに進まない…」などなど、  
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。コミュニケーションにおける様々な『お悩み』を共有するとともに、  
明日から“使える”コミュニケーションのヒケツを学びます。  
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♪

第1回

令和7年2月16日(日)

午後1時30分～午後3時30分

人間関係、こんなところが難しい

コミュニケーションにおける  
「お悩み」をみんなで出し合い、  
周りの人とどんな関係をつくりたいのか  
改めて考えます。

第2回

令和7年3月2日(日)

午後1時30分～午後3時30分

明日から使えるコミュニケーション

コミュニケーション力アップには  
「聴く」スキルは不可欠。  
さらには「質問力」を体感し、  
コミュニケーションの活性化をめざします。

▶ 会場 丹波市市民プラザ

連続受講できる方を優先します

講師

森野 和子さん

(株)ライフキャリアデザイン・アソシエイツ代表取締役

費用

参加費

無料

託児

無料 (定員2人)

対象

市内在住・在勤・在学の女性

定員 20人

お申込み・お問合せ

0795-82-8684

(10時～18時)

丹波市男女共同参画センター

(丹波市まちづくり部人権啓発センター男女共同参画推進係)

丹波ゆめタウン2階 市民プラザ内 (月曜休館)

申込フォーム

