

「働く人のコミュニケーションセミナー」を開催しました！

平成28年8月25日(木)に宇都宮市の「とちぎ福祉プラザ」において、セミナー「働く人のコミュニケーションセミナー」を開催いたしました。講師に特定非営利活動法人アサーティブジャパンの牛島のり子氏をお迎えして、自分も相手も尊重した伝え方(アサーティブ)の基本的な考え方と具体的な方法について学び、メンタル不全を予防するリラクゼーションも行いました。

また、測定装置「マインドビューアー」を使用し、自分自身の心と身体のストレスを確認しました。

参加者の感想

- ノーが言えないので、ノーと言える勇気が出た。
- 伝える内容を具体的にすることや、人格を否定しないことなどがわかって良かった。
- 日頃のコミュニケーションに役立てたいと思う。