

「怒り」をどう乗り越えるか

～円滑なコミュニケーションのために～

自分の置かれている状況や感情を観察し、相手へ求めていることを
うまく伝える方法を学びませんか？
観察・感情・ニーズ・リクエストの4つの要素に着目した
コミュニケーション方法「NVC（非暴力コミュニケーション）」を活用し、
円滑なコミュニケーションを図りましょう。

日 時

令和5年 3月11日(土)

午後1時30分～4時

対 象

市内在住・在勤の人

場 所

あいセンター（I・Tビル5階）

綾部市西町一丁目 49-1

定 員

先着 20 人

持ち物

筆記用具、ノート（あれば）

申 込

3月3日(金)までに氏名、連絡先をあいセンターへご連絡ください。

申し込み
問い合わせ先

あいセンター（綾部市人権推進課 男女共同参画担当）

TEL・FAX：0773-42-2030 Mail：jinkensuisin@city.ayabe.lg.jp

講 師

正木 智砂 さん

上場企業にいたころ、憧れ入社してきた人がくたくたになって辞めていくことに疑問を持つ。どうしたら「自分をすり減らさずに仕事や人と関わっていけるのか」に興味を持ち、探求の道へ。2018年、京都を中心に”人とのつながりをつくる技術”「NVC」を伝えるためのコミュニティを立ち上げ活動を開始。現在は小学校・高校・大学生への授業や企業研修などを実施している。



当日は、マスクの着用・検温にご協力ください。新型コロナウイルスや気象状況によっては、イベントを中止する場合があります。ご了承ください。