

# 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	ヵ月
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