

# アサーション講座

アサーション講座は、自分と相手、両方を大切にしたい自己表現を身につける講座です。相手の意見を尊重しながら、その場にふさわしい表現方法で自分の気持ちや考えなどを正直に伝えられるようになるコミュニケーションスキルを学んでみませんか？

