

平成29年度
保健センター・グループ活動

WAKUWAKUグループ



保健センター若松分室

カウンセリング室(3721室)にて

次回2/26予定でしたが3/7に変更します。

→平成30年3月7日(水) 12:00~12:50

事前申込不要。お昼を食べながらのフリートークですので、ぜひ、お弁当を持参ください。ちょっとした飲み物、お菓子あります。

今回のテーマ:「アサーションを学ぶ」

研究室や友達、家族など様々な人間関係において、自分の考えや気持ちを、どれだけ上手く表現し伝えることができるでしょうか。心理学では、そのように上手く自己表現することを「アサーション」と言います。今回のWAKUWAKUグループでは、このアサーションを取り上げ、どうやってうまく自己表現すればいいのか、簡単な心理テストも交えて勉強する機会としたいと思います。気軽に参加してください。