



参加無料  
定員：10名

むつ：7/24(金)  
弘前：7/29(水)  
八戸：7/30(木)

雇用保険受給中の方は、求職活動の実績となります。

## 心がすっと軽くなる 『しなやか』な コミュニケーション術

### 時間・内容

【第一部】10:00～10:50

- ・安心感を生み出す『聴き方』の技術
- ・自分も相手も大切に『伝え方』

【第二部】11:00～11:50

- ・心の5つのキャラクター診断

### こんな方にオススメ

- ✓ 職場の人間関係や、家族との会話で『いつも自分が我慢している』と感じる方
- ✓ これから仕事を始めたいけれど、周囲とのコミュニケーションや両立に不安がある方
- ✓ 相手を傷つけずに自分の気持ちを『サラッと、かつハッキリ』伝えるコツを知りたい方

### 会場

むつ：むつ来さまい館

2階 会議室  
(むつ市田名部町10-1)

弘前：弘前ヒロロ

3階 多世代交流室1  
(弘前市駅前町9-20)

八戸：八戸市総合福祉会館

はちふくプラザねじょう  
3階 大会議室  
(八戸市根城8丁目8-155)

### 対象者

年齢制限なし

(在職中の方、求職中の方、ブランクのある方、  
育児・介護中の方も大歓迎です！)

※学生は対象外のセミナーです。

### 講師

ジョブカフェあおもり

※講師は、当施設のキャリアコンサルタントの中から1名が務めさせていただきます。



お申し込み・お問い合わせ



青森県若年者就職支援センター

ジョブカフェあおもり

〒030-0803

青森市安方一丁目1-40 アスパム3階

TEL 017-731-1311

お申込みはこちら

