

2018年度 WEK プロジェクト女性のエンパワーメント講座

# 自己尊重トレーニング

Part1

～私の生きづらさはどこから～

「私を好きになるってどういうこと？」

「どうしたら自分に自信が持てるの？」

いろいろ考えすぎたり自分を責めることで、しんどくなっていませんか？

ワークと講義を通して、グループで話し合いながら、

丁寧に自分のことを考えます。

日 程：2018年 10/6(土)、10/20(土)  
11/3(土)、11/17(土)  
(全4回 隔週土曜日)

時 間：13:30～16:30

定 員：20名(女性限定)

参加費：2,000円(WEK会員は1,200円)

場 所：金沢市教育プラザ富樫

テーマ：\*1回目 今の「私」

\*2回目 「私」のきもちを探そう

\*3回目 「私」の中のとらわれ

\*4回目 「私」を大切にしよう

自分が人にどう見られているか  
気になる

自分に自信が持てない

いろいろ考えすぎたり

自分を責めることでしんどく  
なってしまう

そんなあなたに  
受けてもらいたい講座です

※毎回、グループワークや話し合いを中心に進める連続講座です

ファシリテーター：NPO 法人 WEK プロジェクト代表 坂井美津江

女性相談員、教育相談員

NPO 法人日本フェミニストカウンセリング学会会員

同学会「自己尊重トレーニング」教育訓練修了

NPO 法人レジリエンス ファシリテーター養成研修修了

国立女性教育会館女性関連施設相談員研修企画委員・講師



■ お申し込み 事前に FAX、E-mail 又は電話で下記へお申し込みください。

■ お問い合わせ NPO 法人ウィメンズ・エンパワーメント金沢プロジェクト

E-mail [wek7582@spice.ocn.ne.jp](mailto:wek7582@spice.ocn.ne.jp) TEL / FAX 076-255-7582

※ 託児が必要な方は、申込み時にご相談ください。

Women's  
Empowerment  
Kanazawa



主催 NPO 法人ウィメンズ・エンパワーメント金沢プロジェクト

