



自己尊重トレーニング

～自分を好きになる～

「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、しんどくありませんか？

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：2020年 1/18(土)、2/8(土)
2/22(土)、3/7(土)

※全4回

時 間：13:30～16:30

定 員：10名(女性限定)

参加費：1回500円(資料代、菓子・飲物代等)

※WEK会員は300円

場 所：石川県女性センター5階 会議室

テーマ：*1回目 今の「私」「私」のきもちを探そう
*2回目 「私」の中のとらわれ
*3回目 自分を知り自分にOK
*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…

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



元金沢市女性相談支援室長(女性相談員)
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
アンガーマネジメントファシリテーター、叱り方トレーナー等



《カサブランカ》
花言葉…自尊心

■ お申し込み：FAX、E-mail 又は電話で下記へお申し込みください。

TEL 076-255-7582 FAX 076-255-7587
E-mail wek7582@spice.ocn.ne.jp

※ 託児が必要な方は、各回1週間前までにご相談ください。

