

自己尊重トレーニング

～私の生きづらさはどこから～ Part 2

「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：2019年 1/19(土)、2/2(土)
2/16(土)、3/2(土)
(全4回 隔週土曜日)

時 間：13:30～16:30

定 員：10名(女性限定)

参加費：1回500円(WEK会員は300円)

場 所：石川県女性センター 2階 研修室

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
1、2回は 11月に実施したトレーニングと同じ内容ですが、再受講できます。

- 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 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WEKプロジェクト



TEL/ 076-255-7587 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。

