

私らしさを取り戻すワークショップ



自己尊重ワークショップ

「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。

《全4回》

- ① 今の「私」
- ② 「私」の気持ちを探そう
- ③ 「私」の中のとらわれ
- ④ 「私」を大切にしよう

貴女が元々持っている輝きを引き出すトレーニングです。

*参加費 2,000円 (WEK 会員 1,000円)

*定員 10名程度

【1回目】 テーマ：自分を責めないで

*日時 2019/7/6 (土) ~ 8/17 (土) 13:30 ~ 16:30 ※ 第1・3土曜日

*会場 金沢市教育プラザ富樫

*締切 7/2 (火) ※残席があれば前日まで受け付けます

【2回目】 テーマ：自分を好きになる

*日時 2020/1/18 (土) ~ 3/21 (土) 13:30 ~ 16:30 ※ 第1・3土曜日

*会場 石川県女性センター

*締切 1/7 (火) ※残席があれば前日まで受け付けます



日曜 フェミトーク

日頃気になるあれこれ、一緒に話しましょう。

テーマに沿って、自分の感じ方や考え方を話し合います。

他のメンバーに共感したり、自分を見つめていくことで自分らしい生き方を探していきます。

*日程 9月~1月までの概ね第2日曜日 13:30~15:30

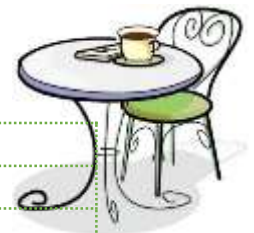
*会場 WEK プロジェクト リビングルーム

*内容 アフタヌーンティー (お茶とお菓子) & 語り合い

9/8.	私は家政婦? 雑用係? 育児は母親だけの仕事じゃないよね。
10/13	お母さんのこと何だか「うっとうしい」と思いませんか?
11/10	女というだけで、どうして怯えて暮らさなきゃいけないの?
12/8	いい加減にしてほしい! セクハラ男
12/2	怒ってもいいんだよ。自分を守るための“ふえみトーク”

*参加費 500円

*定員 1回につき 5名程度



私たちは、男女が互いにその人権を尊重し、責任を分かち合い、その能力を発揮し、安全で安心な環境でいきいきと生活することができるよう、すべての人に対して、女性や子どもの人権の擁護や福祉の増進に関する事業を行い、男女共同参画社会の形成と子どもの健全育成の推進に寄与することを目的として活動を続けている団体です。