

# 自己尊重トレーニング

## 自分を責めないで・・・

「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すか？

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 7/6(土)、7/21(日)  
8/3(土)、8/17(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：教育プラザ富樫 213 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



《カサブランカ》  
花言葉・・・自尊心

※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



- 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/ 076-255-7582 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。

