

自分を大切に思い 信じる力を育てるために

5回連続講座

まるごとの自分を大切に、自分を信頼する力を育てて、人とのよい関係をつくりましょう。講義だけでなく実習を通じて、丁寧に自分のことを考えます。私たちがもともと持っている輝きを引き出すトレーニングです。



自分が好きになれない! どうすればいいのかな...

人からどう思われているか気になる。

自分に自信が持てない...でも、このままじゃいや!

自分らしくって...なに?

講師 : 増井さとみさん (フェミニストカウンセラー・ウィメンズカウンセリング名古屋YWCA)

第1回	私を知ろう・私の気持ちを探そう	9月12日(火)
第2回	わたしの中のとらわれ	9月26日(火)
第3回	わたしと人との関係を考える	10月3日(火)
第4回	ありのままのわたし	10月10日(火)
第5回	わたしを好きになろう・これからのわたし	10月17日(火)

とき : いずれも10:00~12:00

ところ : ウィズ豊川研修室2

参加費 : 無料

定員 : 20名(女性・5回参加可能な方) 8月21日(月)から先着順に受付

申込み先・問合せ先 : 電話で生活活性課まで 0533-89-2165

託児 : ひとり100円 9月4日(月)までに電話で生活活性課に申し込んでください。

主催 : 豊川市

企画運営 : 豊川男女共生ネットみらい