

自分にOK 自分にYES! 女性のための自己尊重トレーニング

あなたは自分のことを大切にできていますか？

「自分を大事にすることが苦手」と感じていませんか？

まわりと比較して落ち込んでいませんか？

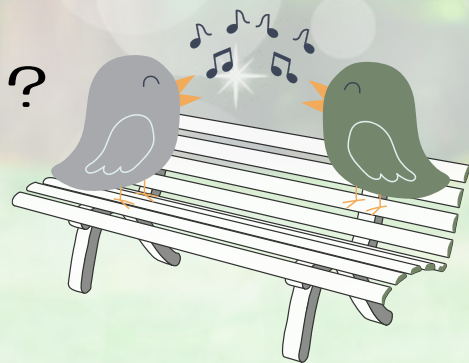
自分のことを「よし」と思えるようになるには…？

私は今、どんな気持ちで何を伝えたいのかな…？

一緒に学び、考えてみませんか？

～参加された方の感想より～

- ・同じ悩みを持っている方がたくさんいて共感できました。
- ・苦しみのがわかって嬉しかったです。涙があふれました。
- ・自分の人生を大切にしていこうと思います。
- ・自分を取り戻せているように思えました。今まで自分が考え行動してきたことに誇りが持てました。



日時 2024年 7月 20日 (土) 21日 (日) 10:00～16:00

会場 三重県男女共同参画センター フレンテみえ2階 セミナー室A

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

対象 2日間とも参加可能な県内在住・在勤・在学の女性 24名

申込 電話・郵送・FAX・Eメール・ホームページ・フレンテみえ窓口にて受付
(応募多数の場合抽選) **申込締切 6月30日(日) 必着**
受講可否は7月10日(水)頃までに封書でお知らせします。

託児 事前申し込み制。ご希望の方はお申込み時にお知らせください。
1日1人につき500円(おやつ代含む) 1歳6か月～小学3年生程度
※1歳6か月未満の託児を希望される方はご相談ください。

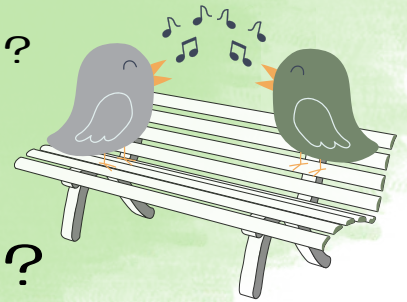
Webでのお申込みは
こちら



参加無料

自分にOK 自分にYES! 女性のための自己尊重トレーニング

あなたは自分のことを大事にできていますか？
「自分を大事にすることが苦手」と感じていませんか？
まわりと比較して落ち込んでいませんか？
自分のことを「よし」と思えるようになるには…？
私は今、どんな気持ちで何を伝えたいのかな…？



一緒に学び、考えてみませんか？

※ご注意

過去に同等の講座を受講されていた方も再受講が可能です。但し応募多数の場合は初回の方を優先させていただきます。同名の講座のほか、令和5年度の「女性のための自分も相手も大切にしたいトレーニング」も同等の講座です。

講師：増井 さとみさん



ウィメンズカウンセリング名古屋YWCA所属
日本フェミニストカウンセリング学会認定フェミニストカウンセラー
1997年より、名古屋YWCA「わたしをひらくトレーニング」で自己尊重トレーニング、自己主張トレーニングなどのグルーptrainerを始める。
数々の電話相談員を経験ののち、1999年よりカウンセラーを務め、2004年にフェミニストカウンセラー資格を取得。
1999年当初より、女性に対する暴力をなくすため、裁判における意見書作成等のサポートやワークショップ実施などの女性支援活動を行っている。またDV・デートDV防止に向けた講義やワークショップを中学・高校・大学・行政などで実施している。
日常のカウンセリング業務のほか、ジェンダーや男女共同参画、人権、ハラスメントをテーマとする講演会や研修、相談・支援員の養成、自分の気持ちを大切にしたい自己尊重ワークショップ、過不足なく相手に伝えるためのコミュニケーション（自己主張）ワークショップ等を多数実施している。



- 鉄道 / 近鉄名古屋線・JR 紀勢本線・伊勢鉄道 津駅下車
- バス / 三重交通路線バスで津駅西口から約5分
- 徒歩 / 津駅西口から約25分
- タクシー / 津駅西口から約5分
- 自家用車 / 伊勢自動車道 芸濃インターから約15分
伊勢自動車道 津インターから約10分

申込用紙

受講申し込み書 自分にOK 自分にYES! 女性のための自己尊重トレーニング

ふりがな		年齢
お名前		歳代
電話番号	() -	
住所	〒	
Eメール		
フレンテみえの事業への参加経験	初参加・2回目以上	
過去の同講座への参加経験 「自己主張トレーニング」含む	あり・なし	

センタ 記入欄	No.	受付印
	月 日	
	郵 F T 持	

託児希望 あり・なし

※「あり」の方は下欄にお子さまのお名前とイベント当日の年齢をご記入ください

お名前	歳	ヶ月
お名前	歳	ヶ月

※受講の可否を封書でお知らせしますので正確な住所を記入いただきますようお願いいたします。

※ご記入いただいた個人情報は、講座に関する連絡のために使用させていただきます。お預かりした個人情報は個人情報保護法に基づき適切に管理いたします。個人情報に関するお問い合わせは公益財団法人三重県文化振興事業団総務部059-233-1103までお願いします。