

自分を好きになる トレーニング



何かにつけて自分がダメだと思い、
自己嫌悪におちいっていませんか？

他者からの目線が気になって、
自分を大切にすることを見失っていませんか？

講座で、まるごとの自分を大切にし、
自分を信じる力を再発見しましょう。

- 日時：2019年5月15・29日、6月12・26日、7月10日
全5回 いずれも【水曜日】 各10:00~12:00
- 会場：三重県男女共同参画センター2階 セミナー室A ほか
- 定員：24名（全5回参加できる県内在住・在勤の女性）
- 申込方法：電話・FAX・郵送・Eメール・ホームページ・申込書のご持参にてお申込みください。（応募多数の場合抽選）
受講可否は、5月2日（木）頃 封書でお知らせします。
- 締切：2019年4月25日（木） 必着
- 託児：ご希望の方は 申込時にお知らせください。
託児料／1回500円
（おやつ代含む 1歳6ヶ月～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。

参加費：無料

講師

ウィメンズカウンセリング名古屋 YWCA
フェミニストカウンセラー

増井 さとみさん

※受講申込書は裏面をご覧ください。

今年の講座内容（一例）

- 自分を受け止める方法
- になりたい自分に近づく方法

など

去年参加された方の感想

- ・ セミナーに行く事で自分を肯定できるようになり、少し気持ちが楽になりました。
- ・ 幸せな気持ちで終われました！自分の人生を生きるぞ！
- ・ それぞれ環境や悩みはちがっても、居心地がよかったです。

ホームページアドレス <https://www.center-mie.or.jp/frente/>