

女性のための 自己尊重トレーニング

自分に自信がない…

他の人が、みんないきいきしているように見える…

人間関係が苦手で、楽しめない

新しいことを始める勇気がもてない

こんな気持ちで悩んでいませんか？

この「自己尊重トレーニング」では、テーマごとのワークを通して
あいのままの自分を知り、自分を大切にするプロセスを学びます

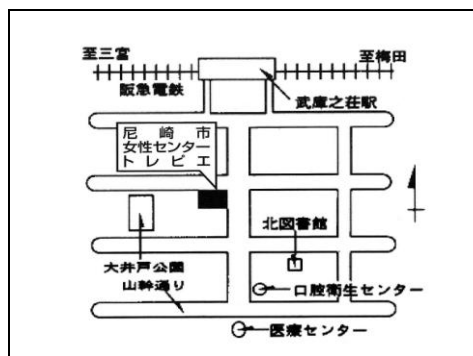
同じ思いを持つ仲間とともに

「わたしらしい」人生の第一歩を踏み出しましょう



- トレーナー 岡本 明子 NPO法人フェミニストカウンセリング神戸・カウンセラー
- 会場 尼崎市女性センター・トレピエ
- 対象 女性のみ
- 定員 8人（催行人数5人）
- 受講料 10,000円
- 一時保育 全回をとおしておひとりにつき 2000円
（1歳以上就学前児12人 要予約）
- 申込み 12月9日（木）午前9時から 電話または来館で
女性センターまで **TEL 06-6436-6331**
- 講座 カリキュラム
1月12日（火）より隔週火曜日 全6回 10:00~12:00

	日時	プログラム内容
第1回	2010年1月12日	“今のわたし”と出会う
第2回	1月26日	わたしの“自己尊重度”チェック
第3回	2月 9日	わたしの自己尊重度のキーワードは①
第4回	2月23日	わたしの自己尊重度のキーワードは②
第5回	3月 9日	『きちんとしなきゃ』からの解放
第6回	3月23日	自分をほめよう！～ここまで来たことを振り返る～



- お問い合わせ 尼崎市女性センター・トレピエ
〒661-0033 尼崎市南武庫之荘3丁目36-1
Tel 06-6436-6331 Fax 06-6436-5757
- 阪急電車 武庫之荘駅南出口から南へ200m交差点
「女性センター前」の角
- 市バス 15、43、43-2、47、47-2、49番
「北図書館前」から北へ80メートル
- * 駐車場はありません
- * 女性センターは、全館禁煙です