

一歩踏み出したい女性のための

「私の自己肯定感」 育て方講座

今の自分の状況を少し変えたいと思っているのに、なかなか新しい一歩が踏み出せない。
一生懸命頑張っているのに、何だか生きづらい、前に進めない。
それらはもしかしたらあなたの自己肯定感と関係があるのかもしれない。
自分のことを肯定し、信じる事が前に進む力になります。
今からでも大丈夫！自分で自己肯定感を育ててみましょう。

2022年

6月10日～7月1日の毎週**金曜日**
10:00～12:00 [4回連続講座]

- ① 6/10 自己肯定感とは
- ② 6/17 過大評価と自己肯定感
- ③ 6/24 考え方のクセと自己肯定感
- ④ 7/ 1 私らしく生きていくための自己肯定感

- ・場 所 伊丹市立男女共同参画センター
- ・対 象 テーマに関心のある**女性 20名**(先着順)
- ・参加費 **無料**
- ・申込み **5/10(火)～** 電話・窓口・センターHPにて
- ・保 育 先着 **6人***要申込み
(1歳～就学前まで 1人1回 **300円**)

講師：井山 里美さん



NPO 法人

女性と子どものエンパワメント関西 事務局長

学校法人園田学園英文学研究助手として勤務後、高校講師、学習塾講師等を経て、1995年よりCAPスペシャリストとして活動を開始する。産業カウンセラーの資格を持ち、現在は神戸市看護大学非常勤講師、園田学園女子大学公開講座講師を務め、教職員・企業向けのコミュニケーションスキルや、ストレスマネジメントの講師を手掛けるなど、多岐にわたり活動している。

ここいろ 新型コロナウイルス予防対策中！



主催・会場 伊丹市立男女共同参画センター ここいろ

指定管理者 NPO 法人 女性と子どものエンパワメント関西

伊丹市宮ノ前 2-2-2 伊丹商工プラザ5階
TEL : 072-781-5516 FAX : 072-781-5530
<https://www.itami-kokoiro.jp/>



こちらから
お申込みできます

※専用駐車場はありません。お車でお越しの際は、宮ノ前地下有料駐車場等をご利用ください。
※申込みにあたってお預かりする個人情報は本講座以外の目的で使用することはありません。

