

自分にいいね！ かんたんな 自己肯定のすすめ



- ✓ コミュニケーションがうまくとれないという悩みはありませんか？
- ✓ 周りの人ががまんでできない人がいませんか？

他人を変えようとする前に、自分が変わるとコミュニケーションがうまくいくことがあります！
自分で自分を認めてあげるいろいろな実践方法を提案します！



日時

8月26日（日）

午後1時30分～3時30分

講師

江田 裕美子 氏

高岡市男女平等推進センター活動登録団体「オーブの会」所属。
「オーブの会」では、お互いに平等な立場で話を聞き合うピアカウンセリングを用い、お互いの問題を自分自身で解決するよう活動を行っています。

場所

男女平等推進センター交流室 A・B

（ウイング・ウイング高岡 6 階）

内容

知っているけどできない、行動に移せない原因を学習し、かんたんな実習を繰り返し、自己肯定のくせ（習慣）をつけるきっかけにしましょう。

定員

10～20名

どなたでもご参加いただけます。

託児

満1歳以上就学前のお子さんの託児を無料で実施します。

※託児申込締切り

8月10日（金）

【申込・問合せ】

チラシ裏面の申込書にご記入のうえ、高岡市男女平等推進センター宛にファックス、Eメール、またはお電話でお申込みください。