

2023 年

1/21, 28 (土)

10:30 ~ 12:30

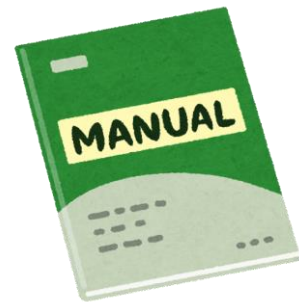
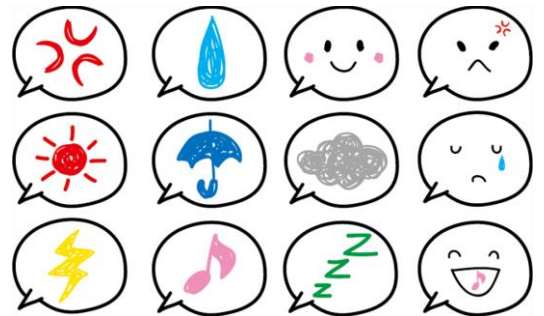
働く女性のための応援講座



【感情のトリセツ】

を作ろう (全2回)

参加費 1000 円 (2 回分)



講師 小松明子(ウィメンズカウンセリング京都)

1/21 ①感情ってどんなもの？思い込みをチェックしよう

1/28 ②ネガティブな感情に振り回されないコツ

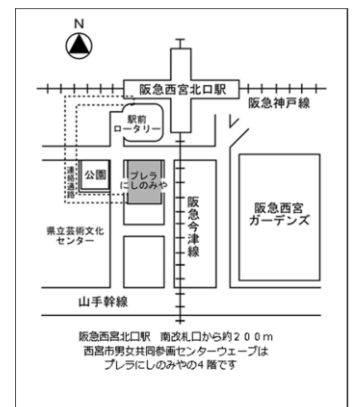
職場で腹が立っても冷静な口調で相手に話せないから何も言わないでおく。

ついつい自分の感情を抑え込んでしまい、我慢し過ぎて時々キレてしまう。

自分の今の感情が何かわからなくなることがある。

「感情」って大事だけど扱いが難しいですね。自分の感情に飲み込まれないで、上手に扱う方法を学びませんか。

- ◆場所 西宮市男女共同参画センター ウェーブ 413.414 学習室
- ◆定員 テーマに関心があり、2 回とも参加できる女性 15 人
- ◆託児 有 (1 歳 ~ 就学前まで・無料・要申込・先着順) 受け付けは各回 1 週間前の金曜日まで
- ◆申込方法 申込フォーム、電話、ウェブ窓口 (月 ~ 土 9:00 ~ 17:15)



お申込みはこちらから



■お申込・お問い合わせ

西宮市男女共同参画センター ウェーブ

tel:0798-64-9495

〒663-8204 西宮市高松町 4-8

プレラにしのみや 4F



★フェイスブックとツイッターでも情報発信しています