

参加無料

無理をせず機嫌良く過ごすための 自己尊重トレーニング

自分軸で生きるこころの処方箋

令和7年11月8日(土)

13:30~16:00

※自己表現ワークなど体験学習を
交えて気づきを深める講座です

周りの評価が気になって人の意見に振り回される、「No」と言えない…
このような状況が続くと自己肯定感が下がり、ストレスを感じやすくなります。
自分の気持ちや考えに寄り添い、『自分はどうしたいか』で行動すると
対人関係も楽になり、自分らしい生き方につながります。

- ❖ 場 所 兵庫県立男女共同参画センター セミナー室
- ❖ 講 師 兵庫県立男女共同参画センター 女性問題カウンセラー
- ❖ 対 象 県内在住または在学・在勤でテーマに関心のある女性
- ❖ 定 員 20名 (申込多数の場合は抽選)
- ❖ 一時保育 要予約/無料・定員6名(1歳6か月~就学前のお子様)
※お子様同伴の受講はご遠慮ください
- ❖ 申込期限 10月28日(火)12時まで
※受講の可否:5日以内に電話またはメールで通知します
- ❖ 申込方法 二次元コードまたは当センターHPからお申込みください



お申込はこちら

【問い合わせ】兵庫県立男女共同参画センター・イーブン

〒650-0044

神戸市中央区東川崎町 1-1-3 神戸クリスタルタワー7階

<電 話> 078-360-8550 <FAX> 078-360-8558

<HP> <https://www.hyogo-even.jp/>

<アクセス> JR 神戸駅からハーバーランド方面徒歩3分

※悪天候その他やむを得ない事由により講座開催が中止や延期となる場合はセンターHPでお知らせします。

