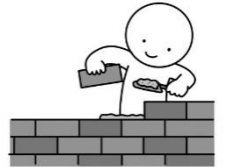


女性のための人間関係力アップ講座

考え方のクセを変えるコツ

日時
9/7(土)
10:00~16:00

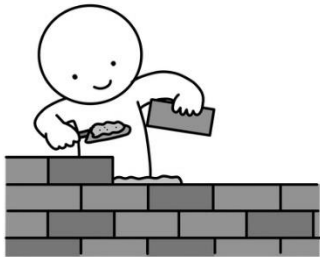
「私が悪い」「どうせ私なんて…」など、パツと頭に浮かんでしまう考え方の「クセ」=自動思考。その考え方は、本当にあっているのでしょうか？自分自身を生きづらくさせている考え方の「クセ」を見極め、柔軟に考えるコツを身につけます。



私の怒りとつきあうコツ

日時
10/5(土)
10:00~16:00

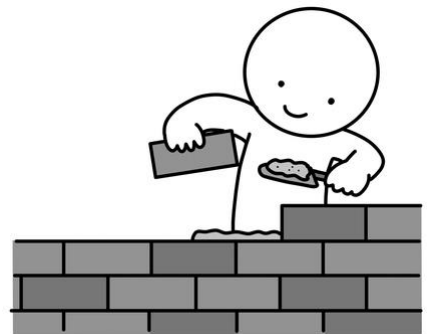
「怒りって怖いもの?」「怒る私はだめ?」「怒り」に対してネガティブなイメージをもっていませんか。怒りは自分を知る大切な感情です。表現することは、自分らしさの再発見につながります。誰にでもありそうな怒りの場面を通して、怒りの元を見つけることで、どう伝え、つきあうか練習します。



批判に対処するコツ

日時
11/9(土)
10:00~16:00

人から批判された時にどんな気持ちになりますか？「落ち込む」、「自分を責める」、「頭が真っ白になる」…モヤモヤ感が残ります。批判された時どのように対処すればいいのでしょうか。批判されてもパニックにならず、相手と向き合うことができるように考えます。



- ☆ 参加費 各講座とも 6,930 円(税込)
- ☆ 対象 女性ならどなたでも
- ☆ 定員 10名程度
- ☆ 締切 各講座の 8 日前(残席があれば受付します)
- ☆ お申込 右の QR コード、TEL、メールにて申込みの上、郵便振替か銀行振込みにてご送金下さい
 - * 郵便振込: 郵便振替口座(00820-0-47814 公益財団法人 名古屋YWCA)
 - * 銀行振込: 三菱UFJ銀行・名古屋営業部・普通預金
口座番号 559118 公益財団法人 名古屋YWCA



*開催1週間前までに最低開催人数が集まらない場合は開催できないこともあります。その際は参加費を返金いたします。

地下鉄「栄」駅 東改札5番出口 徒歩2分
愛知芸術文化センター向い

会場/お問合せ



ウィメンズカウンセリング名古屋YWCA

〒460-0004 名古屋市中区新栄町 2-3 TEL 052-961-7707(名古屋YWCA代表)
<http://www.nagoya-ywca.or.jp/wcny/> E-mail wcny@nagoya-ywca.or.jp

