



人間関係や仕事がしんどい女子のための コミュニケーション講座

10月のテーマ「気持ちを伝えるコツが知りたい！」

嫌われたくなくてイヤなことでも「いいよ」って引き受けちゃう
相手がどう思うか気になって本音をいえない
一方的に責められるとどうしたらいいかわからなくなる
お母さんと話すとすぐケンカになる

そんな女子のためのコミュニケーション講座を開きます。
家族、友だち、職場の人…いろいろなところで発生するコミュニケーション。
ムリに背伸びをしなくても、ちょっとのコツで変わることはたくさんあります。
10月は「気持ちを伝えるコツが知りたい！」をテーマに、自分の思いを言葉にするためのポイントや、相手も自分も大切にしながらコミュニケーションするにはどうしたらいいのか、など大切なことをいっしょに考えましょう。



10月28日(日) 13:30~16:00

 **参加無料**

対 象：39歳くらいまでの子どもいない独身女性
場 所：すてっぷ セミナー室1 (エトレ豊中ビル5階)
講 師：本多 利子 (臨床心理士)
費 用：無料
定 員：15人 (先着順)
申込み：電話、FAX、メール、Webフォーム、来館で受付

<講師紹介> 本多 利子
臨床心理士 (スクールカウンセラー)。高校で「カウンセリング入門」の授業9年目。イスキア森のこばこ代表 (佐藤初女さんのつながり)。ピアサポートNPO大阪副代表。自宅でクッキングセラピー「工房カモミール」(不登校の子どもたちの親のカフェなど)を折々開く。教師 (社会科・英語科)のあと46歳の時、大学院で心理学専攻。後、大学で13年間心理学を教え、NHKで教育相談を担当。家庭裁判所の調停員を経験。



人間関係や仕事がしんどい女子のための交流会を開いています。
くわしくは裏面をチェック!

主催：とよなか男女共同参画推進センターすてっぷ
(指定管理者) 一般財団法人とよなか男女共同参画推進財団

申込み・問い合わせは すてっぷ まで <水曜休館>
〒560-0026 豊中市玉井町1-1-1-501
電話：06-6844-9773
FAX：06-6844-9706
メール：kouza@toyonaka-step.jp
<http://www.toyonaka-step.jp/>



申込みWebフォーム

