



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

7月のテーマ「苦手意識を軽くしたい！」

相手のちょっとした一言ですぐに落ち込んで引きずる
沈黙が怖くて人と話すのは緊張する
わたしばかりガマンしてるのに周りは気づいてくれない
そもそも自分自身ともうまくつきあえてない気がする

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、ちょっとしたコツで変わることはたくさんあります！
7月は「苦手意識を軽くしたい！」をテーマに、コミュニケーションは何のためにあるのか、苦手だと思うのはどうしてなのか、など大切なことをいっしょに考えましょう。



7月22日(日) 13:30~16:00

 **参加無料**

対 象：39歳くらいまでの子どものいない独身女性
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。自宅でフッキングセラピー「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。



コミュニケーション講座第2弾
「気持ちを伝えるコツが知りたい！」
10月28日(日)13:30~16:00



人間関係や仕事や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

