

受講無料

ココロを整えるレッスン

～わたしらしく生きるために～

「どうせできない」「わたしにはもう無理」と諦めてしまったことはありませんか？
その思考のクセは社会的な背景が影響しているのかもしれませんが。
日々の小さな「思考の捉え方」のコツを探り、わたしの毎日を少し楽にできるような
心の整え方を一緒に考えてみませんか。



第1回 アンコンシャス・バイアスってなんだろう？

5/13
(水)

性別役割分担意識やバイアス(偏り)による思い込みについて知り、ワークを通してこれまでの自分の考え方や行動を振り返ってみよう！

【講師】

一緒に学び、
考えて
みませんか？



ウィメンズカウンセリング名古屋 YWCA
フェミニストカウンセラー

ますい
増井 さとみ 氏

1997年より、名古屋YWCA「わたしをひらくトレーニング」で自己尊重トレーニング、自己主張トレーニングなどのグループトレーナーを始める。数々の電話相談員を経験のち、1999年よりカウンセラーを務め、2004年にフェミニストカウンセラー資格を取得。

第2回 本当のわたしの思いを知る

5/20
(水)

自分自身を大切にしながら、わたしを信頼する力を育て、周り心地よい関係性を築いていく方法を学ぼう！

第3回 なりたいわたしを探そう！

5/27
(水)

個人・グループワークを通して多様な価値観に触れ、わたしも相手も大切にできるコミュニケーション力を身に付け、自己肯定感を養おう！

【時間】 各日 午前 10:00～12:00 【対象】 テーマに関心のある女性 30名

(原則全3回出席できる方)
※応募者多数の場合は抽選

【場所】 ハートフルスクエアG 2階
大研修室

【受講料】 無料

【託児】 満1歳～未就学児対象
(申込時に要予約)



申込み・問合せ先

岐阜市女性センターHPの「講座お申込み」から応募、または往復はがきに①講座名 ②氏名(フリガナ) ③年齢 ④〒・住所 ⑤電話番号 (⑥託児希望の方は、お子様の氏名・生年月日)を明記の上、**5月1日(金)(必着)**までにお申込みください。

また、1・2階窓口にて直接申込みの場合は、返信用のはがきを必ずお持ちください。

※迷惑メール対策をされている方は、@ccn.aitai.ne.jpからのメールが届くように設定してください。

※ご提出いただいた個人情報、岐阜市女性センター事業運営のみに利用し、適正な管理に努めます。

※当落結果は、締切日より1週間以内に全ての申込者へ通知いたします。

万が一、通知が届いていない場合は、お手数ですがお電話にてお問い合わせください。



▲お申込みフォーム

<岐阜市女性センター> 〒500-8521 岐阜市橋本町 1-10-23 (JR 岐阜駅東隣)

ハートフルスクエアG TEL:(058)268-1052