

女性のためのアサーティブワークショップ

毎月第2土曜日 13:00~14:30

自分や相手を尊重しつつ、適切に自己表現するアサーティブについて、参加体験型で学びます。お気軽にご参加ください。

日程	プログラム
10/8	互いに理解するために必要なこと
11/12	「ノー」と言うときの罪悪感について
12/10	批判を受け止める(1)
1/14	批判を受け止める(2)
2/18	言いにくい事を言うためのスキル
3/11	誠実な「ほめ言葉」は良い人間関係への近道

※2月は第3土曜日の2/18(土)に実施します。

- 講師:NPO法人ウィメンズカウンセリングちば 馬渡 静枝さん
- 会場:千葉県男女共同参画センター セミナールーム
- 対象:女性 ●定員:10人 ●参加費:無料 ●託児:あり
- 申込方法:事前申込(先着順)なお、定員に余裕がある場合や欠席者が出たときなどには、随時申込が可能です。お問い合わせください。



女性のためのつながりサポートルーム

毎月第2土曜日 10:00~11:30

千葉県男女共同参画センター(予約不要)

女性が日々向き合う様々な悩みに関する情報提供や不安に思うこと、DVについても一緒に考えたり、資料を探したり、女性カウンセラーなどがサポートしますので、お気軽にお立ち寄りください。