自分を愛する気持ちが育つ

＼オンライン／

自己肯定感ＵＰワークショップ

もっと素敵な私になるためのキーワードは“自己肯定感”。
つながりを感じる機会が薄れている今だからこそ、
オンライン上で参加者同士がワークを通じてチカラを出し合い
古いパターンの自分を手放し、もっと自分を大切にできるようになりましょう♪
女性の悩みの専門家フェミニストカウンセラーがお手伝いします。

日時：右記参照
開催方法：オンライン開催
（ZOOM会議システムを使用予定）
対象：女性
定員：10名
（最少履行人数　3名）
料金　16,500円（税込）

第1回　4月15日（金）10：00～11：30
自分マップを作ろう

第2回　4月22日（金）10：00～11：30
私の自己尊重度は？

第3回　5月13日（金）10：00～11：30
“思い込み”のクセチェック！

第4回　5月20日（金）10：00～11：30
自己肯定感と人間関係

第5回　6月 3日（金）10：00～11：30
私のセルフケア術

申込方法：ホームページ（http://femi-c-kobe.com）の申し込みフォームからお申し込み下さい。
申込締切：　2022年 4月8日（金）
↓HP

主催・お問い合わせ先：特定非営利活動法人フェミニストカウンセリング神戸
TEL/FAX　(078) 360-6211　✉femi-ko@nifty.com