

働く女性のための 自己肯定力を高める基礎講座



何か上手くいかないことがあると、必要以上に落ち込んでしまったり、いつまでも自信がもてなかったりしませんか？

でも、自分の自信は、自分でつくる！！

どんなときも自分を認める「自己肯定感(セルフエスティーム)」について、頭で理解するだけでなく、実際にいろいろなワークを通して、自分の中に生まれる感覚を体感し学びます。

【プログラム】

- 自己肯定感とは？
- 自己肯定感が仕事や人間関係に与える影響
- 自分への理解を深める
- 自己肯定感を高める基本的な方法 ほか

日時：2019年10月26日(土) 10:00～17:00

会場：新潟県女性センター 女性団体交流室2(新潟市中央区上所2-2-2 新潟ユニゾンプラザ2階)

対象：働いている女性20人(申込先着順)定員になり次第締め切ります。

講師：一般社団法人日本セルフエスティーム普及協会代表理事 工藤 紀子さん



外資系企業勤務を経て、育児中に自己肯定感の大切さを知り、自ら人生を好転させる。以来、「心の仕組み」の理解と「セルフエスティーム向上」についての研究を続け、自己肯定感を高める独自のメソッドを確立。2013年、一般社団法人日本セルフエスティーム普及協会を設立。企業や教育現場でのセミナーや研修、講演会、講師の育成に力を入れている。

参加費：5000円(割引制度があります。詳細はお問い合わせください。)

申込み方法：参加される方は、事前にお申込みが必要です。名前・所属先・連絡先(住所・電話・Eメールアドレス)・「この講座で学びたいこと、得たいこと」・保育希望の有無を当財団までお知らせください。なお、電話でのお申込みの場合は、閉館日(当財団HPでお知らせしています)を除いて、次の時間をお願いします。【平日】8:30～17:15【土日祝日】9:00～17:00
財団ホームページ「お申込みフォーム」もご利用ください。

*一時保育あり(要予約)。生後6か月以上未就学児。保育協力費：子ども1人1日400円。

保育申込締切：10月12日(土)必着

主催：お申込み・お問い合わせ 公益財団法人 新潟県女性財団

〒950-0994 新潟市中央区上所2-2-2 新潟ユニゾンプラザ2階新潟県女性センター

Tel: 025-285-6610 Fax: 025-285-6630 ホームページ URL <https://npwf.jp>

E-mail npwf@npwf.jp

