

自己尊重トレーニング

-自信をもって踏み出すために-

一歩が踏み出せない理由が分からない
そんなあなたを、あなた自身の力で
元気にするためのトレーニングです。

スケジュール

- 5月9日 自己尊重とは
- 5月30日 自分の自尊心の状態を知る
- 自己尊重スケールを使って -
- 6月13日 自己尊重に影響を与えたもの
- 自己史グラフから -
- 6月27日 //
- 7月11日 自己否定からの卒業
- 7月25日 自分を認める
- 自分で自分にOKを出す -

日時：2025年5月9日（金）～7月25日（金）

午前：10:30～12:30 全6回

定員：8名（最小催行人数4名）

受講料：18,000円（税込み）

担当者：近藤恵子・田中明美・新田裕子

申し込み：下記の電話・HPより、お名前と連絡先を
お知らせください。5月1日（木）締め切り

大阪府堺市堺区中瓦町1-1-4辻野ビル2F

TEL 072-224-0663

フェミニストカウンセリング堺

