



# 自己尊重トレーニング

～ 自分の中のルールを見直す ～



自分が知らず知らずのうちに作っているルールに苦しめられている・・・そんな経験はありませんか？  
自分の中のルールを丁寧に見直して楽になってみませんか？

## 講師からのコメント

講師：安政 元子

日時 2018年 **9月30日** (日)

時間 13時30分～16時(13時15分より受付)

場所 大阪ドーンセンター(小会議室)

定員 10名様。(参加決定のお知らせは、後日お返事させていただきます。)

お申込方法  
なないろホームページのメールフォームから、または、お電話で06-6455-7167迄ご連絡ください。  
\*お電話の場合は、平日9時～19時にご連絡ください。  
\*Face book のメッセージからの申し込みも可能です。

料金 お一人様 2,500 円(講座内容により料金が変わります。)  
※当日会場にてお支払いください。

(講師プロフィール)

カウンセリングルーム・なないろ  
心理カウンセラー  
日本心理学会認定心理士  
産業カウンセラー  
精神保健福祉士

今後の講座のお知らせ

第26回なないろ講座 2018年10月28日(日)  
講師 芝 順子 『DVと性暴力から考える』

第27回なないろ講座 2018年11月11日(日)  
講師 香川 裕美 『TFTパートナー®講座』

援助職の方を始めとし、講座内容にご興味をもたれた方もぜひご参加ください。ご予約お待ちしております。よろしく願い致します。

注)こころのケア講座は、ご自分の気持ちを尊重していただいています。無理をされず、好きな時に休憩をされるのも、早退されるのも自由です。ご参加お待ちしております。