

～こころが少し軽くなる～

# 自己肯定感を上げるレッスン

「自分の考えに自信が持てない」「いつも自分にダメ出しをしてしまう」など自分のマイナス点ばかりが気になったり、人間関係がしんどくなってしまふのは、あなたの自己肯定感が下がっているせいかもしれません。

この講座では、グループワークとレクチャーを通して、自分を肯定することを実践的に学びます。

あなたも“自分に対するネガティブな思い込み”を手放して、こころを軽くするヒントを見つけませんか？

令和5年7月27日(木)

10:00～12:00



場所	兵庫県立男女共同参画センター セミナー室
講師	兵庫県立男女共同参画センター 女性問題カウンセラー
対象	県内在住または在学・在勤でテーマに関心のある女性
定員	20名(申込多数の場合は抽選)
参加費	無料
一時保育	要予約、無料。定員3名(1歳6ヶ月から就学前まで) *お子様の同伴受講はご遠慮ください。
申込期限	<b>令和5年7月14日(金) 12:00</b> ※受講の可否は受講決定者のみにお知らせします。
申込方法	QRコードまたは当センターHP(下記URL)からお申込みください。 <a href="https://hyogo-even.jp/kouza">https://hyogo-even.jp/kouza</a>



スマートフォン

## 【お申込み・お問い合わせ】兵庫県立男女共同参画センター・イーブン

### 兵庫県立男女共同参画センター・イーブン

〒650-0044 神戸市中央区東川崎町 1-1-3

神戸クリスタルタワー 7階

TEL:078-360-8550 FAX:078-360-8558

(HP) <https://www.hyogo-even.jp/>

(アクセス)JR 神戸駅からルバーランド方面徒歩3分

(※) 悪天候その他やむを得ない事由により、講座開催が中止または延期となる場合がございます。その際はホームページにてお知らせいたします。

