

女性のための 人間関係力アップ講座



私の

怒りとつきあうコツ



「怒りってかわいいもの？」
「怒る私はだめ？」
「怒り」に対してネガティブなイメージをもっていないか。怒りは自分を知る大切な感情です。表現することは、自分らしさの再発見につながります。
誰にでもありそうな怒りの場面を通して、怒りの元を見つけることで、どう伝え、つきあうか練習します。

<主な内容>

- * 怒りのパターンを知る
- * 怒りのもとを探る
- * 怒りと上手につきあうために
- * 人間関係力アップをめざして

<日時>

2018年1月21日(日)
10:00~16:00



批判に対処するコツ

人から批判された時にどんな気持ちになりますか？

「落ち込む」、「自分を責める」、「頭が真っ白になる」…モヤモヤ感が残ります。

批判された時どのように対処すればいいのでしょうか。

批判されてもパニックにならず、相手と向き合うことができるように考えます。

<主な内容>

- * 批判に対処するとは？
- * 批判に対する「私」の感情
- * 具体的なできごとで考える
- * 人間関係力アップをめざして

<日時>

2018年3月18日(日)
10:00~16:00

- ☆ 参加費
- ☆ 対象
- ☆ 定員
- ☆ 締切
- ☆ 託児
- ☆ お申込

各講座とも5,940円(税込)

女性ならどなたでも

10名程度

各講座の9日前(残席があれば受付します)

一週間前までにご予約ください(有料)

YWCA 2階受付、または郵便振替か銀行振込にてお申し込み、ご送金下さい

* 郵便振込: 郵便振替口座《00820-0-47814 公益財団法人 名古屋YWCA》

⑥【通信欄】に【講座名・開催月】を明記してください。

* 銀行振込: 三菱東京UFJ銀行・名古屋営業部・普通預金

口座番号 559118 公益財団法人 名古屋YWCA

⑥ 振込者の氏名の前に「W」を記載して下さい。

開催1週間前までに開催最低人数に達しない場合は開催できないことがあります。その際は参加費をお返しいたします。

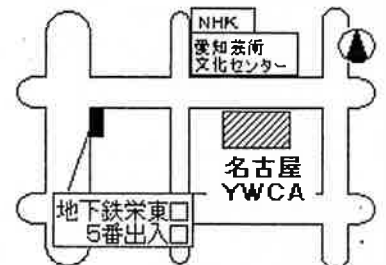
会場/お問合せ **ウィメンズカウンセリング名古屋YWCA**

〒460-0004 名古屋市中区新栄町2-3

Tel 052-961-7707 (名古屋YWCA代表) Fax 052-961-7719

<http://www.nagoya-ywca.or.jp/wcny/>

E-mail wcny@nagoya-ywca.or.jp



地下鉄「栄」駅 東改札5番出口 徒歩2分
愛知芸術文化センター向い