

喜び、楽しみ、悲しみ、不安、焦りなど、私たちには日々いくつもの感情が流れています。特にネガティブな感情に引っ張られると、人間関係も憂鬱になり、ぎこちなくなりがちです。感情の正体を知り、対処することで自分らしくリラックスした人間関係を築いてみませんか？

①7/1(水)	②7/8(水)
感情について 知る	感情への対処法を 見つける
③7/15(水)	④7/22(水)
感情と コミュニケーションスキル について考える	まとめ・心地よい 人間関係を築くには

毎週水曜日 10:00~12:00 全4回

\*エンパワメントとは

あなたには力があるとお互いの力を認め合いながら、自分の内なる力を発揮すること。



講師

井山里美さん NPO 法人女性と子どものエンパワメント関西 事務局長

学校法人園田学園女子大学英文学研究室助手として勤務後、高校講師、学習塾講師等を経て、1995年よりCAPスペシャリストとして活動を開始する。現在は神戸市看護大学非常勤講師、園田学院女子大学公開講座講師を務め、教職員・企業向けのコミュニケーションスキルや、ストレスマネジメントの講師を手掛けるなど多岐にわたり活動している。

参加費 無料

保育 10人(1歳~就学前まで)

場所 宝塚市立男女共同参画センター

申込 6/3(水) 9:00~

対象 テーマに関心のある女性20人

\*原則として全回参加できる方

電話、窓口またはセンターのホームページからも申込可。

主催 宝塚市立男女共同参画センター・エル

TEL: 0797-86-4006 FAX: 0797-83-2424

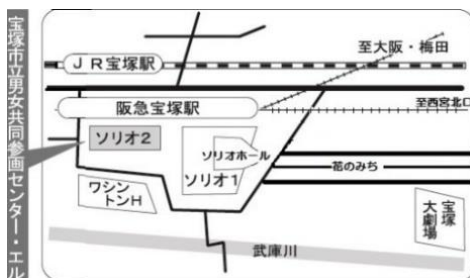
宝塚市指定管理者

NPO 法人 女性と子どものエンパワメント関西

宝塚市栄町2-1-2「ソリオ2」4階

<https://www.takarazuka-ell.jp/>

駐車場はありませんので、公共交通機関でお越しください。



# 感情をコントロールし 自分らしい人間関係を築く

# 感情と人間関係

