

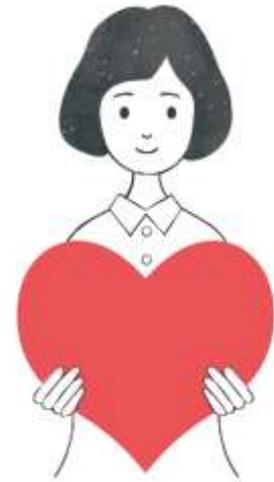
Team Flowers のセルフケア ワークショップ

ゆたかな感情表現で 自分に OK を出す

～「話して楽しくなる」をやってみよう～

「女性は控え目であることが良い」という価値観のもとに育てられた人も多い中、「楽しいことを話しても、自慢と思われるのでは」「人を褒めても、お世辞と思われるのでは」と、ポジティブな感情すら表現しづらいと悩む女性は多いと思います。

なぜ感情表現が難しいのかを一緒に考えた上で、ポジティブな感情をゆたかに表現し、「話して楽しくなる」を体験しましょう。もっと素直に感情を表現してみませんか？



10月28日(土) 10:30～12:00

講師&ファシリテーター

悩める女子の強いミカタ！
経験豊富な相談員集団

Team Flowers

会場：エセナおおた 1階 会議室 A

対象：女性 定員：15名

参加費：無料

エセナフォーラム 2023

主催：大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

住所：〒143-0016 東京都大田区大森北4-16-4 Tel:03-3766-4586

Fax:03-5764-0604 E-mail: escenakouza@escenaota.jp

Team Flowers

メンバーそれぞれが、精神保健福祉士、公認心理師、産業カウンセラー、心理カウンセラー、キャリアカウンセラーなどの資格を持ち、行政、企業、学校などで、幅広く女性の相談を受けているプロの相談員集団です。一人ひとりが、自分らしい花を咲かせるためのお手伝いをいたします。

〈これまでのエセナフォーラムで開催したワークショップ〉

- ・自分も相手も大切にできるコミュニケーション術 ～自分の気持ちをきちんと伝える技術～
- ・口元からこころを元気に ～自分らしさを取り戻そう～
- ・今日からできるまいにちのセルフケア
- ・自分ファーストで生きるためのセルフ眉メイクセミナー

保育について

- 「エセナフォーラム2023」ワークショップ中、6ヶ月以上未就学のお子様を、ワークショップ1回あたり1人500円でお預かりします。
- 申込締切：10月18日（水）
- 定員：6名（同時間帯開催ワークショップごとに定員6名）
- 事前申込み先着順

申し込み方法

エセナおおたホームページ内の専用フォームまたはFAXでお申し込みください。

- ①ワークショップ名 ②住所
③名前（ふりがな） ④年齢
⑤電話番号 ⑥メールアドレス
またはFAX番号
保育希望の方は⑦お子様の名前、
月齢をご記入ください。

お申込みは
こちら



- * 個人情報は適切に管理し、講座目的以外では使用いたしません。
- * 申込み後には必ずこちらから返信をします。申込み後3日を過ぎても返信のない場合は、メールが届いていない可能性がありますので、必ず電話でお問い合わせください。
- * 状況により、オンライン開催、または中止となる可能性があります。

主催・申込み・問合せ先

大田区立男女平等推進センター
「エセナおおた」

☎:03-3766-4586
FAX: 03-5764-0604
URL: <https://escenaota.jp/6566/>

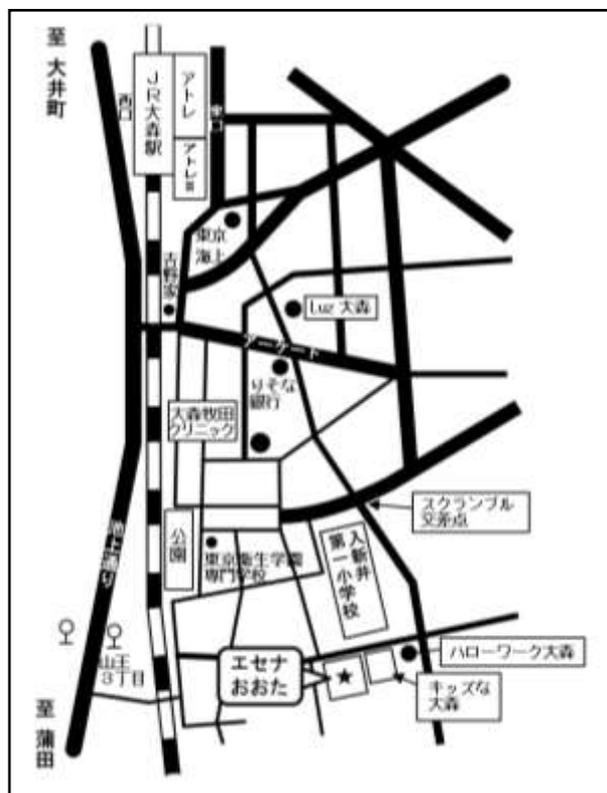


ホームページ



Twitter

会場までの地図



JR 京浜東北線 大森駅より徒歩8分
駐車場はありません。

お知らせ・お願い

- ・ 事前に申し込まれた方のみ、ご参加いただけます（当日参加はできません）。
- ・ 体調不良の方は参加をお控えください。
- ・ 会場内では換気システムを稼働いたします。
- ・ マスクの着用は、ご自身の判断でお願いします。
- ・ 玄関ロビーに検温とアルコール消毒を設置しておりますので、ご自由にご利用ください。



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



「エセナおおた」は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。