

～自分を大切にできるヒントをみつけよう～

自己尊重セミナー

自己尊重とはありのままの自分を認め、大切に思う気持ちです。
「自分に自信が持てない」「周りの評価が気になる」「他人の
気持ちばかりを優先してしまう」
そのような経験のある方、自分を大切にできるヒントを一緒に
みつけましょう。



日時：令和5年5月20日(土) 13:30～15:30

すぎもと しづか

講師：杉本 志津佳 さん

(フェミニストカウンセリング堺 フェミニストカウンセラー)

プロフィール

フェミニストカウンセリング堺代表

日本フェミニストカウンセリング学会認定フェミニストカウンセラー

個人カウンセリングの他、各種女性問題関連の講座・研修の講師や自治体の女性相談員などを務める。

■場 所 オンライン講座（無料・ZOOMというビデオ会議ツールを使います）

■対 象 テーマに興味のある方

◆ZOOM内でグループワークを行います。

◆パソコン・スマートフォン・タブレットの準備をお願いします。

◆チャット機能を使って参加者同士でメッセージをやりとりします。

■定 員 なし

■受講方法 お申込みいただいたメールアドレスあてに受講方法の詳細をご案内します

■申込方法 4月8日(土)9:00から受付開始

WEB: <https://kobecity-event.jp/> (神戸市イベント申込みサイト)

「中央区」・「会議・セミナー」・「女性・男性」で検索

問い合わせ先: 078-361-6977

神戸市男女共同参画センター(火～土 9:00～17:30)

申込みはこちらから



※セミナー当日は対面はございません。

また、当日のPC操作・接続に関するサポートはできませんので、受講者各自でお願いします。

主催：神戸市