

予約制

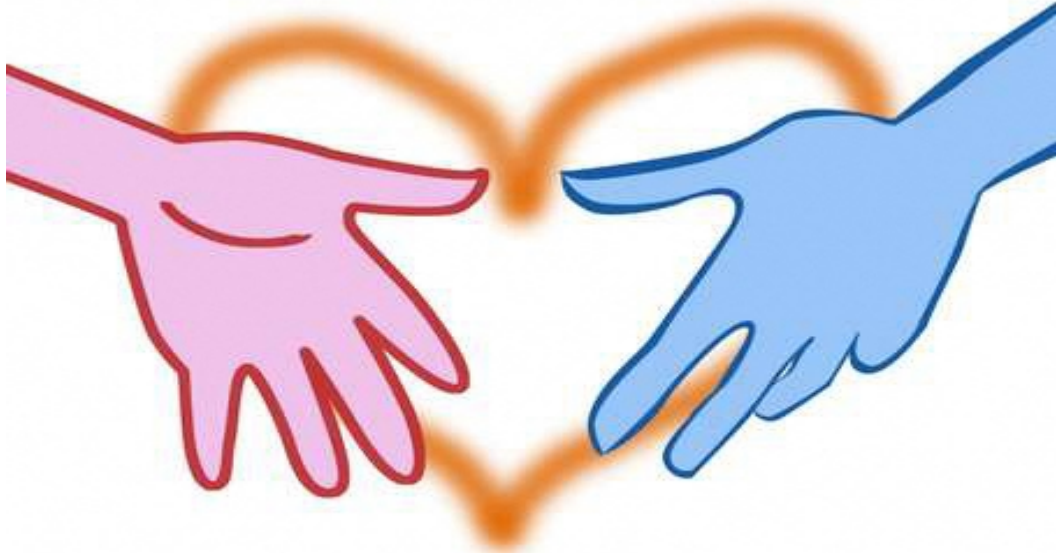
参加無料

定員10名

令和6年 さいたま市男女共同参画推進センター公募型共催事業

わかり合える幸せのコミュニケーション講座

自分を認める ～こころの換気方法～

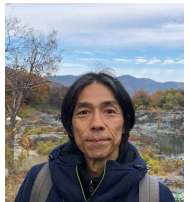


あなたは自分のことが好きですか？あなたは自分が他人から否定されていると感じることはありますか？感情の起伏で、自己肯定感を低くしてしまう方を見かけます。前向きな比較は自己成長を促しますが、否定的な考えにとらわれてしまうと、本当の幸せから自分が遠くなってしまいます。この講座は、自分を認め、自信を持った生活を過ごすための考え方のコツを、コミュニケーション論の側面から学ぶことが目的です。

《こんな方におすすめ》

- ・自分自身の生き方に不安を感じてしまう方。
- ・自分に自信が持てない方、すぐにネガティブ感情を持ってしまう方。
- ・自分の感情を上手くコントロールできない方。

講師
AKJ.Commu 岸 克彦
(工学博士、JIPCC認定コーチ)
企業研修でのコーチングにて、
延べ2,400名以上の対人問題を
解決してきました。



《日時》 令和6年1月27日(土) 14:00～16:00 (受付：13:45から)
《会場》 さいたま市 男女共同参画推進センター(パートナーシップさいたま内 第3会議室)
《住所》 さいたま市大宮区桜木町 1-10-18 シーノ大宮センタープラザ 3階
《対象》 どなたでも、10名程度
《参加費》 無料
《主催》 AKJ.Commu

1. お申し込みは、団体メールアドレスまたは団体HPよりお願いします（下記をご参照ください）。
2. お申し込み〆切は、令和6年1月20日(土)とさせていただきます。

講座のお申し込み・お問合せ

団体HP：<https://akj-commu-1.jimdosite.com/>

E-mail: akj.commu@gmail.com

