

心のケアとサポート講座 @みらいつくり学校

～日常をちょっと楽にする考え方「境界線」と「コミュニケーション」～

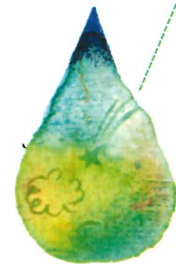


「わたしの境界線」

自分と、他の人たちとの間にひいてある境目の状態をチェックしてみましょう。周囲の人や子どもとの関係性について、改めて考えてみるきっかけにもなります。

「コミュニケーション」

家族やママ友、仕事や学校関係などと毎日欠かせない行為です。不快になるコミュニケーションの理由や合わない相手に対する心の護身術などを知り、日常に活かすことが出来ます。



ファシリテーター まつもとゆかり

DV（ドメスティックバイオレンス）やモラルハラスメント被害者女性の回復を目指すグループ holoholo（ホロホロ）にて、「心のケアとサポート講座」を主催。

「心のケアとサポート講座」はDVに関係のないどんな方でも、日常を振り返り、自分の心の状態や人間関係、コミュニケーションなどについていろいろ気づきを得ることができる講座になっています。

と き 2016年 2月 24日（水）13:00～15:00

ところ 市民活動プラザ星園 403号室

札幌市中央区南8条西2丁目5-74

申込 2/17(水)までに、下記にお申込み下さい。
医療法人稲生会 Tel011-685-2799（代表）

会 費 100円（お茶菓子代）

定 員 10名（先着順）



主催：みらいつくり学校（医療法人 稲生会）