

女性のためのライフスキル講座第2回

自分のこと、好きですか？

～ほどよい自己愛を育てよう～



誰でも乳幼児期は自分のことが大好きでした。自分は愛らしくて大人から大事にされ、何を言っても笑顔が返ってくる—そんな時があったはず(記憶がなくても)です。でも成長と共にいつの間にか自己評価は下がり、他の人ばかりが優秀に見えていませんか？

「自分のことがまあまあ好き」という、ほどよい自己愛は生きる上で大切な力です。環境が適切ならば自己愛はやがて自己肯定感に発展していきますが、大人の現実社会では否定や批判をされることも多く、心が折れそうになるときもありますね。そんな時、せめて自分だけでも自分の応援団でありたいものです。

本講座では、①自分の長所や弱点を見つめ、等身大の自分を受け入れること、②自分を犠牲にしないコミュニケーション、③緊張をほぐす呼吸法を講義と演習で学びます。女性であればどなたでもご参加いただけます。

講師：溝淵由理（臨床心理士・米国認定カウンセラー）

受講料：2,700円 **定員：12名**（定員になり次第締め切り）

日時：2016年9月17日（土）13:00-16:10

場所：松山市湊町4-3-2 こがねビル2F（市駅より徒歩5分）

お申込み、お問い合わせは下記電話もしくはHPへ



Bewith
grief support

グリーンサポート BE WITH/ カウンセリング工房姫の会

TEL: 080-8631-3230

<http://griefbewith.com>

