

東部ふれあい人権講座



自己理解を深めるためのワークショップ

「がんばる“わたし”に、やさしく気づく日」

～あなたはあなたのままで価値がある～

30歳でも70歳でもどの年齢からでも自分を知り、
より良いキャリア(人生)にすることができる！

開催日

10月4日(土)

時間

午後2:00～午後3:30

定員

30名程度(先着)

対象:どなたでも
(成人向け事業)

参加費

無料

持ち物

筆記具

申込

電話もしくは窓口

期間

9月10日(水)～
10月2日(木)まで

講師

オフィス虹風

代表 松木 るい

国家資格キャリアコンサルタント

CADキャリア・デベロップメント・アドバイザー
産業カウンセラー

箱庭療法士・箱庭カウンセラー

このワークショップでは、いくつもの役割を抱え、
日々がんばっている“わたし”に気づき、自分自身を
まずは自分で大切にすることからはじめます。
そして、自己価値の再発見と、他者からの新しい視点を
得ることで「あなたはあなたのままで価値がある」
そんな思いを育みます。

場所

東部文化センター1階 ふれあいルーム

《お問合せ先》

亀岡市立東部文化センター(午前9:00～午後5:00) 日・月・祝は除く

☎ 0771-23-4611