

参加無料

自分を整える セルフコンパッション入門

セルフコンパッションとは

失敗した時や苦しい時に自分を責めず、親しい友人を慰めるように自分に優しく寄り添う心理的態度のことです。

この講座では、自分らしく前向きに働くため、セルフコンパッションを通してアンガーマネジメントも取り入れます。

心のモヤモヤとの向き合い方や、自分を整えるヒントを学びます。

10月7日（水） 19時～20時半

会 場 ♥ アオッサ6階 研修室601

対 象 ♥ 50代までの働く女性

（福井市内在住または在勤の方）

定 員 ♥ 30人（申込多数の場合抽選）

締 切 ♥ 9月25日（金）

締切後、当選（参加決定）の方のみメールで通知します。
ドメイン解除など「josei@city.fukui.lg.jp」からのメールを受信できるようにご設定ください。

お申込みはこちら



ペア・小グループワークを
交えながら楽しく学びます



講 師：社会福祉士 塚谷 真琴 氏

産後うつを乗り越えた自身の体験をもとに、メンタルケアやマインドセットなどメンタルサポートを発信している。心理学や脳科学の知見を活かし、講師としても活動中。

【主催】福井市男女共同参画センター

開所時間：9時～17時 休所日：土日祝 TEL:0776-20-1537 E-mail:josei@city.fukui.lg.jp