

一歩セミナーとは・・・女性が自分らしい生き方を自分自身で選びとるための学びの講座です。

シリーズ③ ～女性のエンパワメント・実践編～
自分らしく人生を歩む一歩を踏み出してみませんか？

参加
無料

「NO と言えずに断りたいことを引き受けてしまった…」

「つい感情的になってしまった…」

「相手を傷つけずに自分の意見を伝えたいのに…」

こんなことってありませんか？

自分も相手も傷つけずに自分の意見や気持ちを率直に伝えられたら気持ちが良いですね。

アサーショントレーニングでみんなを大切にする自己表現方法を学びましょう。

*アサーショントレーニングとは…自分と相手のお互いを尊重した上で自分の意見や気持ちをその場にふさわしく表現できるようにするトレーニングです。

「アサーショントレーニング」

① 12月7日(土) 午後2時～4時

② 12月14日(土) 午後2時～4時

③ 12月21日(土) 午後2時～4時

講師

おかもと あきこ

岡本明子さん (NPO 法人フェミニストカウンセリング神戸 フェミニストカウンセラー)

1998年フェミニストカウンセリング神戸を立上げる。女性の視点に立った女性のための相談である“フェミニストカウンセリング”の手法を用い、従来の性別役割意識に縛られることなく、家庭や職場等で主体的かつ多様な生き方を選択できるようサポートしている。またDV、セクシャルハラスメント、性暴力など女性への暴力防止活動や被害者支援活動、啓発、提言活動などをおして誰もが尊重され参画できる社会をめざしている。

場所

東大阪市立男女共同参画センター イコーラム 第1・2研修室

定員
対象

東大阪市内在住・在勤・在学の女性 20名

申込
締切

11月30日(土)必着 *保育の申込は各講座開催日の1週間前までに要予約

平成 25 年度 一歩セミナーシリーズ

女性のエンパワメント・実践編

- 日 時：平成 25 年 12 月 7 日（土）、12 月 14 日（土）、
12 月 21 日（土）午後 2 時～4 時
- 会 場：東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム
第 1・第 2 研修室
- 対象・定員：東大阪市内在住・在勤・在学の女性 20 名
- 参加費：無料
- 一時保育：1 歳半～就学前幼児 定員 10 名、ひとり 200 円
(申込先着順・各講座の 1 週間前までに要予約)

- 申込方法：電話またはイコーラムの窓口（申込時間は休館日
を除く午前 9 時～午後 9 時 30 分、日・祝日は午後
6 時まで）またはハガキ、FAX、メールに、住所
氏名・電話番号・FAX 番号・年代・参加動機・保
育の有無（保育希望の子どもの氏名・生年月日）を
ご記入の上、下記までお申込みください。
- 申込締切：平成 25 年 11 月 30 日（土）必着
* 申込多数の場合は抽選
* 全回参加可能な方を優先

★お申し込み・お問い合わせ★

〒578-0941 東大阪市岩田町 4-3-22-600
東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム

Tel 072-960-9201
Fax 072-960-9207

E-mail ikoramu@nifty.com
URL <http://www.ikoramu.com>



【一歩セミナー】

FAX 申込フォーム

東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム 宛

ふりがな				職 業	
氏 名				年 代	歳代
住 所					
電話番号	(勤務先・自宅・携帯)	F A X	(勤務先・自宅)		
E-mail	(勤務先・自宅・携帯)				
参加動機					
一時保育 希 望	有 ・ 無	(ふりがな) (お子様のお名前)	生年月日	年	月 日

★お申込みにあたってお預かりする個人情報は、本事業以外の目的で使用することはありません。

FAX 072-960-9207