

こころとからだ講座

働く人のためのストレスマネジメント

2回連続講座

なぜか職場でのコミュニケーションがうまくいかない。
自分の伝え方が下手だから？
相手が何を考えているか分からないから？

**参加費
無料**
定員/20人

アサーションを学び、ヒントを見つけましょう！

2回のワークショップで、自分自身の考え方のクセを知り、
自分らしくしなやかに働き続ける方法を探してみませんか？

対 象：東大阪市在住・在勤・在学の方
一時保育：あり（1歳半～就学前幼児・事前予約必要）



平成31年

1/25 金

午後6時30分～
8時30分

ストレスマネジメントのコツ

第1・2研修室

ストレスとうまく付き合うコツを学びます。

平成31年

2/1 金

午後6時30分～
8時30分

アサーションを学ぼう

学習室

自分も相手も大切にするコミュニケーションの仕方を学びます。

講師：^{くわた みちこ}桑田道子さん（女性ライフサイクル研究所フェリアン 講師）

立命館大学法学部法学科卒業。同大学院応用人間科学研究科修士課程修了（人間科学修士）。
家族法、社会保障法をバックグラウンドとして、対人援助実践学を研究。家族支援、離婚・再婚の分野で当事者支援に携わり、援助職のための研修を行政、法人、児童相談所や裁判所等で行う。

平成 30 年度 ころとからだ講座

- 日 時：平成 31 年 1 月 25 日 (金) 午後 6 時 30 分～8 時 30 分
平成 31 年 2 月 1 日 (金) 午後 6 時 30 分～8 時 30 分
- 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、学習室
- 対象・定員：東大阪市在住・在勤・在学の方 20 人
- 参加費：無料
- 一時保育：1 歳半～就学前幼児 定員 10 人、ひとり 200 円
(申込先着順・開催日の 1 週間前までに要予約)
- 申込方法：
ハガキ、FAX、メールに講座名「ころとからだ講座」受講
動機、住所、氏名、電話番号、FAX 番号、希望日、保育の有無 (子
どもの氏名・生年月日) を記入し、下記までお申し込みください。
イコーラムHPからも申込可能です。
- 申込締切：平成 31 年 1 月 18 日 (金) 必着
※申込多数の場合は抽選

東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム
(近鉄奈良線 若江岩田駅前 希来里ビル施設棟 6F)



★ 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>

平成 30 年度 ころとからだ講座 申込フォーム

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)	FAX	(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)	お子様の 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。