



# 自分とうまくつき合う

## 理想の自分・現実の自分

ジョイントT・M「こころの力」セミナー

あなたは「～ねばならない」「～すべきだ」と思い込んでいませんか？  
身近な人と、ギクシャクしていませんか？  
周りに合わせていませんか？



生きづらさを感じているあなたが、自分らしく生きられるように、学習を通して、自分の傾向を知り、無理しないコミュニケーションをめざします。  
構成的エンカウンターグループの技法を基にした体験型セミナーです。

### 2014年 気づきのヒントがある2回連続講座

**2月8日 (土)**

時間: 13:30~16:00

#### 気持ちを表現

あなたが表現した言葉は、ほんとうの思いや感情を適切に伝えているかを知る。

**2月22日 (土)**

時間: 13:30~16:00

#### 自分の傾向

人との関わりの中で、受け止め方の違いを知り、自分の傾向を確認する。

\*場 所: 世田谷区立男女共同参画センター「らぷらす」

世田谷区北沢2-8-18 北沢タウンホール 11階 研修室

\*参加費: 一般 3,000円 / 会員・学生 2,400円 参加当日に、お支払いください。

\*締 切: 2月6日(木) 定員30名・先着順受付。

\*申込み方法: 講座名(日付)・氏名・年代・連絡先を明記の上、メールまたは Fax でお送りください。

\*交 通: 小田急線・井の頭線「下北沢」駅南口徒歩5分

小田急バス「北沢タウンホール」下車すぐ(北沢タウンホール～駒沢陸橋)

主催: NPO 法人 ジョイント T・M

ジョイントtm

検索

連絡先: Tel/Fax 03-3414-5160

mail: npojoint@yahoo.co.jp