

8月 小樽市ひとり親の会主催イベント シングルマザーのための エンパワメントトレーニング講座 (自己尊重)



エンパワメントとは？

人が持っている力を引き出し、湧き出させることを意味します。

いつも子育てや仕事で時間に追われてしまう。
すごくがんばっているのに、なんだか疲れちゃう。
イライラしちゃううまくいかないことが多い。
そんな思いを抱えていませんか？

この講座では楽しいグループワークを通して 自己尊重感をUPし、自分の取り扱い方を知り仕事や子育てに活かしていくコツをお伝えします。

ワークを通してエンパワーされる楽しい講座です。

受講後帰るときには少し心が温かくなりますよ♪

協力：しんぐるまざあず・ふぉーらむ北海道



開催日時：8月27日(土曜日)13：30～15：30

場所：小樽市総合福祉センター 4階 研修室

小樽市富岡1丁目5-10

対象：小樽市にお住いのひとり親家庭

参加費：無料

定員：12名（先着順）

申込締め切り：8月25日（水）

無料託児申し込み締め切りは8月18日（水）

お申し込みは

こちらのWEB申し込みフォームから→→

