

いや嫌 と言える人になる ためのワークショップ

～自己信頼を育む～

2016年6月25日(土) 12時30分～14時30分

家族や友人、職場の人間関係で「嫌」と言えない、
断る事ができない。相手の事ばかり優先して自分は後回し。
それは自己肯定感の低さが関係しているのかもしれませんが。
自己肯定感、自己信頼が低いと、自分に自信がもてない事も。
自己信頼を自分で育み「嫌」と言えるようになるための
ワークショップを開催します。



会場 港区立男女平等参画センター リーブラ 2階 学習室C

参加費 無 料

定員 30名(先着順・要申込)

講師 横山 真香 メンタルケア心理士・母娘関係改善カウンセラー



会場はみなとパーク芝浦2階です

住所：港区芝浦1-16-1

電車でお越しの方

- JR田町駅 東口 徒歩5分
- 都営地下鉄三田駅A6出口 徒歩6分

バスでお越しの方

- ちいばす：芝浦港南ルート「芝浦一丁目」徒歩4分
- 都営バス(田92・99)：「田町駅東口」徒歩7分

企画・運営

よこやま しんこ
横山 真香

宛に5月12日(木)より
お申し込みください。

保育有り

申込み詳細は裏面参照

講師プロフィール

横山 真香 (よこやま しんこ)

メンタルケア心理士・母娘関係改善カウンセラー

横浜元町、東京広尾で主に母娘関係に特化したカウンセリングを行っている。

また、母娘問題や自己信頼などをテーマにしたワークショップなどを開催している。

テレビのコメンテーターとして出演、年内に母娘問題に関する著書を出版予定。

平成 26 年 リーブラ主催事業「母と娘のほどよい距離感を考える」開催

平成 27 年 リーブラ助成事業「母娘物語の朗読 小説から読み解く親子の確執・
支配の心理～母娘関係を見つめ直す」実施

🌸 講座申込み・お問い合わせ 5月12日(木)より先着順

お申込みは横山真香まで

電話 090-5206-8576

メール mami33@mint.ocn.ne.jp

インターネット <http://shinkos.jimdo.com>

上記3つの方法でお受けいたします。お申込みの際は

- ① 氏名 ②〒住所 ③電話番号 ④ メールアドレス 以上を明記の上
お申込み下さい。メールでのお申込みは、受信後ご連絡させていただきます。
返信がない場合は恐れ入りますが、お電話にてご連絡下さい。

🌸**保育：要予約、先着順。**6月11日(土)までに横山真香宛てに「お子様のお名前
(ふりがな)、年齢(講座日時点：○歳▼カ月)、住所、電話番号」を明記の上、
ご予約お願いいたします。

◎お申込みの際に頂いた個人情報はこの講座の連絡のみに使用致します。