

怒りの感情とうまくつき合う 「自分スタイル」発見

「仕事のストレスから、怒りが抑えられなくてイライラする・・・」など怒りに振り回される自分を責めていませんか。怒りに隠れた悲しみや悔しさ、不安などの自分の感情に気づくことができれば、もう少し楽しく生きられると思いませんか。

カウンセラーの高山直子さんを講師に迎えて、怒りを理解して、怒りの感情とうまくつき合う自分らしい対処法を考えます。

日頃感じている怒りの感情について、背景にどんなことがあるのかなどを参加者同士で話したり聞いたりするグループ相談会もあります。

一人で抱え込まずに、参加してみませんか。



講師 高山 直子さん

カウンセリング&サポートサービスN
カウンセラー

2022.1.7 金
14時 ~ 16時 30分

受講無料
保育あり

定員
10名
(申込順)

対象：県内在住・在勤の女性

会場：埼玉県男女共同参画推進センター (With You さいたま)

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により中止や内容変更となった場合には、With You さいたまホームページ及びFacebookでお知らせします。

講座中は換気を定期的に行い、密集・密接にならないよう室内環境を整えてまいります。

会場入口にて検温いたします。参加する皆様には館内でのマスク着用をお願いします。



将来計画設計講座について

働きづらさや生きづらさに悩み、将来に不安を感じている女性が、希望を持って自身の将来が設計できるように、各回テーマに沿って実施する連動型「セミナー+グループ相談会」です。感染症の影響もあり、日々閉塞感が募ってしまいがちです。講座に参加して日頃感じている不安を解消するヒントを見つけてみませんか。

次回は令和4年1月26日(水)、2月2日(水)連続講座。毎月1回程度いろいろなテーマで実施します。詳しくはホームページをご覧ください。

With You さいたま

検索

講師プロフィール 高山 直子さん

女性問題専門カウンセラーとして、大学のハラスメント専門相談員、東京都の労働相談情報センターの健康相談員として活動。

米国で女性学とカウンセリング学の修士取得。

NPO 法人サポートハウスじょむのカウンセラーとして11年活動後、2017年5月に東京代々木に『カウンセリング&サポートサービスN』を開設。

セクハラなど性的被害やDV、女性の労働問題を専門にしているが、「自己尊重」「コミュニケーション」「メンタルヘルスケア」「エンパワメントにつなげる支援」「ハラスメント」をテーマにした講演、ワークショップ多数。

著書に『働く人のための「読む」カウンセリングーピープル・スキルを磨く』(研究社)。



お申込み方法

電話、FAX(下記申込書に記入)、持参または電子申請(下記2次元コード)によりお申し込みください。

申込期限 **1月5日(水) 必着**
(定員になり次第締め切り)



保育について 保育申込締切 **12/24(金)**

6か月から小学校3年生までのお子様をお預かりします。お子様の名前(ふりがな)、年齢(月齢)、アレルギーの有無をお知らせください。お子様1人につき300円を講座当日にお支払いいただきます。

申込み・問合せ先

埼玉県男女共同参画推進センター
(With You さいたま)

〒330-0081

さいたま市中央区新都心2-2 ホテルプリランテ武蔵野内

TEL : 048-601-3111

FAX : 048-600-3802

女性キャリアセンターからのお知らせ

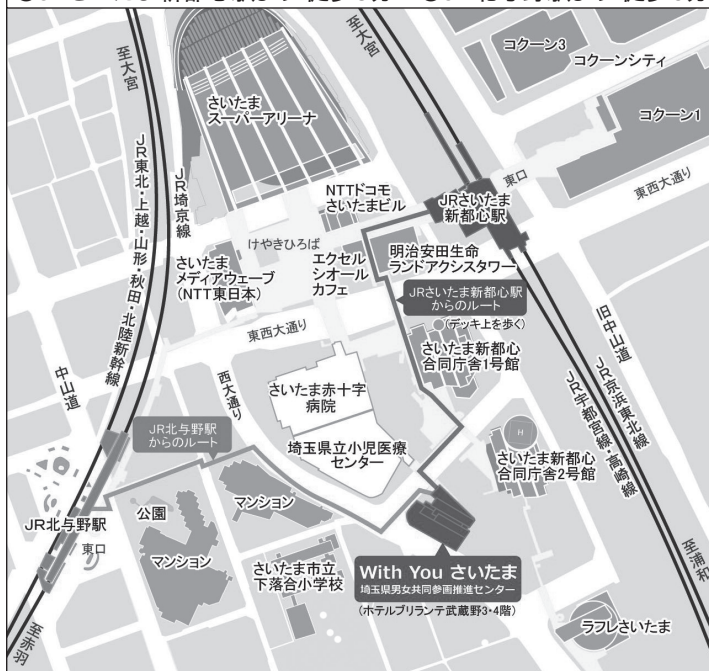
キャリアカウンセラーと求人マッチングコーディネーターがタッグを組んで、就職活動をサポートします。おしごと相談のほか、各種イベント、セミナー、求人検索、求人紹介など多数のメニューをご用意しております。

お問合せ・お申込みはお電話で

女性キャリアセンター ☎048-601-5810

受付時間 9:30~17:30 月曜日~土曜日
(日・祝・毎月第3木曜日は休業日)

●JRさいたま新都心駅より 徒歩5分 ●JR北与野駅より 徒歩6分



※当センター利用者用の駐車場はありません。

1/7 将来計画設計講座 受講申込書

ふりがな 氏名	住所 (市町村名、さいたま市の方は区まで)		
連絡先電話番号	保育の希望 あり・なし		
保育を希望する場合、お子様のお名前(ふりがな)	年 齢	アレルギー	アレルギーの種類
()	歳 か月	有・無	

※お預かりした個人情報は、本講座の運営以外の目的で使用することはありません。

ただし、新型コロナウイルス感染症の関連で必要が生じた場合、受講者氏名等の情報を関係機関に提供することがありますので、御了承ください。