

第1回

9月15日(木) 10時~12時

【私には無理、から脱却 アンコンシャスバイアス】

私にはきっと無理、今までこうだったから・・・そんな自分の思いや考え方で自分を縛り付けていませんか？

一緒に「思い込み」と「事実」を分けるレッスンをしていきましょう。

第2回

10月20日(木) 10時~12時

【自分のリクエスト 上手に伝えよう！】

自分が言ったことが相手に伝わっていないことありませんか？
それはもしかしたら伝わってないのかも！

一緒に「伝える順番」「ポイント」を練習しましょう。お子さんを叱る時にも役立ちます♡

参加費無料

ママのスキルアップ講座 ~2022~

スキルアップ講座後半は

「自分に自信」

自分の思い込みを取り払い
今の自分に出来ることを
1つ1つ増やしていきましょう

会場・・・バリクリーン2F
(今治クリーンセンター)

持ち物・・・筆記用具

募集人数・・・各回12人程度

先着順です！

お早めにお申し込みください！

講師・・・オフィス・カラー 水谷紀子

*1回だけでも3回全て参加でも、
どちらでもOK♡

*マスク着用での参加をお願いします

託児をご希望の方へ

*託児は無料です。

希望される方は申込みの際にお伝えください

お子さまの月齢に合わせた持参物
(おむつ・おしりふき・着替え・ミルク
水分補給の飲み物等)

は各自でご用意をお願いします。

第3回

11月17日(木) 10時~12時

【目指せ♡ マナーレベルアップ】

上手に人付き合いがしたい。そう思う方は多いはず。

人付き合いの基本となるマナーを、一緒に実践を通して学び、「マナー美人」を目指しましょう♪

❀お申し込み・お問い合わせ❀

8月15日(月)~31日(水)

今治市役所 子ども未来課 子育て支援係 TEL (0898) 36-1529