

～自分のための講座～
おおきくなあれママ講座

定員10名
先着順です

学びを深めて
自分に自信をつけましょう！

参加費
無料

【怒ってもいい！ルールで怒ろう】

10月11日(水) 10時半～11時半

怒りは悪い？いいえ、悪くありません。
怒りはリクエストです。

自分の中のリクエストをはっきりさせて
「ルール」で怒れるように練習をしましょう。

【落ち込んでもいい！
何度でも起き上がろう】

11月8日(水) 10時半～11時半

落ち込むこともあるけれど、私たちには「回復力」がある。
何かあった時にすぐに回復できるコツを知りましょう。

【どう考える？
考え方を見直そう】

12月13日(水) 10時半～11時半

同じ出来事が起こっても考え方を変わると
楽になることもあります。
出来事の見極め方の練習をしましょう。

会場・・・おおきくなあれ2F

持ち物・・・筆記用具

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♡
- お早めにお申し込みください♡