

# 働くわたしの自己表現

自分の気持ちをうまく表現できずに悩んでいる女性同士が、ポジティブな話し方を身につけるための方法を学び、お互いの体験や考えを聞きながら、自らの問題を整理し、解決のヒントを探すためのルームです。

語り合いでは、女性センターのスタッフがルールをもって進行しますので、話すことが苦手な方でも心配はいりません。また、発言は誰からも批判や非難されることがありませんし、話したくないことを無理に発言する必要もありませんので、安心してご参加ください。

1回

11/26(水)  
18:30~20:30

## オリエンテーション

ほめ上手、  
ほめられ上手になろう

2回

11/27(木)  
18:30~20:30

## 気持ちを表現するために

基本の姿勢  
自分のパターン

3回

12/3(水)  
18:30~20:30

## 実技編Ⅰ

率直に頼んでみよう

4回

12/4(木)  
18:30~20:30

## 実技編Ⅱ

ノーと伝えてみよう  
批判に対処する！

5回

12/11(木)  
18:30~20:30

## 私らしく生きる

自分も相手も  
大切に



- ☆ 会場 もりおか女性センター本館
- ☆ 対象・定員 仕事を持っている女性 8人 (全回参加できる方)
- ☆ 参加費 無料
- ☆ 申込方法 11月18日(火)午前10時から、電話で先着順に受付。

Tel 604-3304

☎ 問合せ先 もりおか女性センター

〒020-0871 盛岡市中ノ橋通 1-1-10 プラザおでって5階

もりおか女性センター指定管理者：特定非営利活動法人 参画プランニング・いわて

<http://mjc.sankaku-npo.jp> Tel 604-3304 Fax 050-2013-4750

◆専用の駐車場はありません。おでって地下駐車場など近隣の有料駐車場をご利用ください。