

学んだことを持ち帰って
みんなと共有！

セルフカウンセリングから学ぶ 自分らしいココロの整え方

「職場や家庭でのイライラ、モヤモヤにうまく対処したいなあ・・・。」

「ストレスをためずにスムーズに仕事をこなしたい。」

「ストレスマネジメントに興味がある。」

女性のみ

数名のグループで気楽に語り合いながら、日ごろ感じている職場や家庭での
ストレス対処法をセルフカウンセリングの手法から楽しく学びます。



日時 2018年6月12日(火) 19:00~20:30

場所 ドーンセンター(大阪府立男女共同参画・青少年センター)
4階 中会議室 2

受講料 1,500円

定員 25名

申込方法 来館、電話、FAX、メール
(申込先は裏面をご覧ください)

申込締切 定員になり次第

講師: 乙倉恵子(おとくらけいこ)

24年間高校で教鞭を取った後、キャリアコンサルタント、心理カウンセラーとして活動を始める。若者から大人までのキャリア教育、ストレスマネジメントの教育、企業でのカウンセリング、コミュニケーション研修などを通じて個と組織のよりよい関係を目指している。

この講座はドーン運営共同体(ドーンセンター指定管理者)主催「ヨガとセルフカウンセリングから学ぶ『自分らしいカラダとココロの整え方』」のココロ編です。
カラダ編のお申込は締切らせていただきました。



セルフカウンセリングから学ぶ「自分らしいココロの整え方」

2018年6月12日(火) 19:00~20:30

申込方法

参加申込書に必要事項をご記入の上、お申込みください

- 電話・来館 受付時間 火～土曜日 9:00～20:00 日・祝日 9:00～17:00(休館日を除く)
- FAX・メール 24時間受付(送信後1週間以内に、折り返しの連絡がない場合はお電話ください)

※受講料は、前払いとなります

※一度お支払いいただいた受講料は返金できません

申込・問合せ先

ドーン運営共同体(ドーンセンター指定管理者)

住所: 〒540-0008 大阪府中央区大手前1-3-49

電話: 06-6910-8500 FAX: 06-6910-8775

E-mail: service@dawncenter.jp



ドーンセンター

(大阪府立男女共同参画・青少年センター)

休館日: 月曜日(祝日・振替休日を除く)

年末年始・停電点検日

アクセス: 京阪・Osaka Metro(旧大阪市営地下鉄)谷町線

「天満橋」駅①番出入口から東へ約350m

JR東西線「大阪城北詰」駅②号出入口から西へ約550m

シティバス京阪東口からすぐ

URL: <http://dawncenter.jp>

Facebook: <https://www.facebook.com/dawncenter.info/>

Twitter: https://twitter.com/dawncenter_info



参加申込書 (FAX: 06-6910-8775)

| | | | |
|------|--------|-----|----|
| ふりがな | | | 年代 |
| ご氏名 | | | 歳代 |
| ご住所 | 〒 | ご職業 | |
| 連絡先 | 電話 | FAX | |
| | E-mail | | |

※お預かりする個人情報は、当団体主催事業の運営に関する目的以外で使用することはありません。