

命の声を聴く

# 自己尊重トレーニング

一日集中講座(ファシリテーター認定)

2012年8月26日(日) 9:30~16:30

会場：荒川市民センター

受講内容：セミナー1日(6時間)、  
ホームワーク2ヶ月間(レポート提出)  
(ファシリテーター認定後は、子育て支援グループ、保育園、  
学校、各種研修プログラムなど多様な場で活用する  
ことができます。)



講師：手塚 千砂子さん  
特定非営利活動法人  
自己尊重プラクティス協会 代表理事。  
心のレッスンルーム「心のジム・テツカ」主宰。

★心の緊張を取るためのワーク

★マイナスのログセ、思いグセのチェック、ものの見方、言い方を肯定的に切り替えるワーク  
★「命の声を聴く自己尊重トレーニング」の体験をしていただき命を感じるワーク



あっという間の一日でした！ (●^o^●)

心も体も、リラックス！ 体の中から暖かくなる体験  
ほめ言葉で「自尊感情」を育てよう！！



まずは、毎日の『ほめ日記』から始めましょうね(\*^^)v

↑いよいよ、始まります(\*\_\*)

どんな講座なのかな？

↓最初は、命の声を聞く♡

リラックスしたワークから始まりました。



(財)むつ小川原地域・  
産業振興財団の支援  
を受けて実施しました。