

育自のための小さな魔法

自分を見つめ、お互い聴き合い、

ココロが元気になる3回シリーズワークショップ

Part 1 日時: 2016年11月6日(日) 13:00~15:00

Part 2 日時: 2016年11月20日(日) 13:00~15:00

Part 3 日時: 2016年12月4日(日) 13:00~15:00

会場: ゆいぽーと(広島市男女共同参画推進センター) 5階研修室

ファシリテーター: 山口ひとみ(NPO法人育自の魔法代表理事)

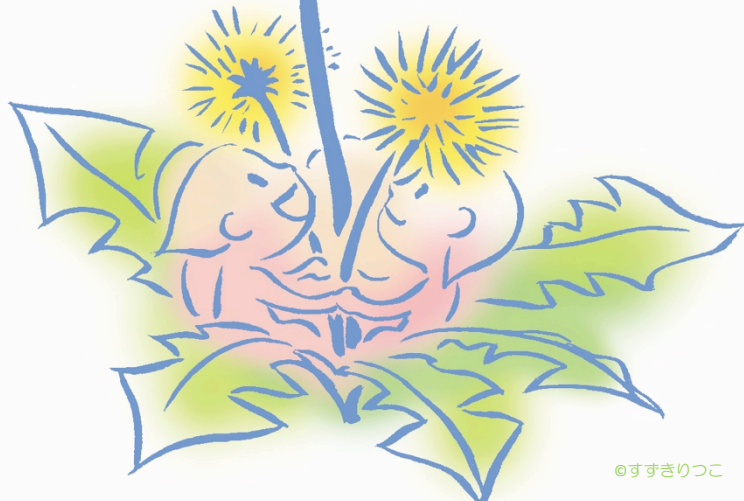
参加費: 600円(1回分)

託児有り

お問い合わせ: つぶやき 山下まで

tubuyaki8072@gmail.com

人は「話すこと」と「聴くこと」で、その人になってゆく



©すずきりつこ

ファシリテーター

山口ひとみ

NPO法人育自の魔法代表理事。プロコーチ、プロファシリテーター。自身の子育て体験からワークショップを作る。コンサルティング会社勤務から出産を機に専業主婦。そして復職。プロコーチの資格取得後、オフィスやマグチを立ち上げ独立。コーチ養成機関にてワークショップリーダーを5年勤めたのち、2013年NPO法人育自の魔法設立

2003年川越市で「育自のための小さな魔法」初開催。

全国に育自の魔法ファシリテーター115名が日本全国でワークショップを開催。

また、海外(イギリス、中国、シンガポール、ベトナム)や企業でも開催。

平成27年度 内閣府女性のチャレンジ賞特別部門団体受賞。

NPO法人育自の魔法<http://www.ikujinomahou.jp>



3回シリーズワークショップ「育自のための小さな魔法」

日々の育児や家事、仕事に精一杯で時々「わたし」がおいてきぼりになってしまうこと、ありませんか？
子育てを優先して自分の気持ちを脇に置いてませんか。

イライラしたり、不安に思ったり、そんな気持ちを抱えていたら、このワークショップに参加してみませんか。

『育自のための小さな魔法』ワークショップは、自分自身を見つめ、知って、お互い聴き合うことで、心が元気になる体験型講座です。「人生いろいろなんだなあ・・・」人に聴いてもらえる心地よさ、そして、自分が大切にしているものに触れる瞬間。そんな時間を味わってみませんか、心がほっとして元気になります。

『育自のための小さな魔法』コンテンツ

たった2時間、それぞれ3つのプログラム。ところが・・・このプログラムの中に小さな魔法の仕掛けがたっぷり。さあ、あなたの中の宝物を見つけにいきませんか。懐かしく、ほっこりする体験をしてみませんか。

Part1 自分の人生を語る —過去の自分とつながる—

自分の人生をふりかえり、お互いの人生を聴き合い、踏ん張って生きてきた自分と目の前の人にエールを送る、そんな時間です。

Part2 自分の好きなことを語る —今の自分とつながる—

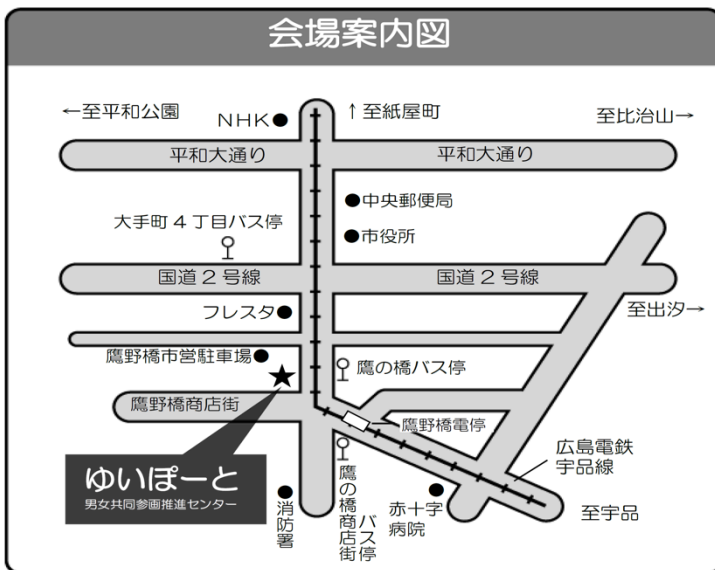
ココロの声に耳を傾けた時、聴こえてくる自分にとって大好きなもの、こと... それについて大いに語る時間です

Part3 自分の未来を語る —自分の未来を創造する—

Part2で語った大好きなことを継続してやり続けたら、どんな世界が見えますか？そこにスポットライトをあてて、5年後の未来を描きます。



©すずきつこ



会場：ゆいぽーと(広島市男女共同参画推進センター)
広島市中区大手町5丁目6番9号
電話:082-248-3320 FAX: 082-248-4476
アクセス：広電電車:鷹野橋電停から徒歩5分
広電バス:大手町4丁目バス停から徒歩5分
広島バス:鷹野橋商店街バス停から徒歩1分
駐輪場(無料)は、鷹野橋市営駐車場となります。
駐車場はありません。
定員：30名(先着順)
託児：無料 6ヶ月～未就学児(先着10名まで)
8日前までに申し込みください。
参加費：1回分、600円(当日お支払いください)
問合せ：つぶやき 山下まで
tubuyaki8072@gmail.com
090-4570-8109(できるだけメールでお願いします)

お申込みは、
以下の項目を記載してメールしてください。

育自のための小さな魔法 受講申し込み書 (メールアドレス:tubuyaki8072@gmail.com)

ふりがな		電話番号	
氏名		携帯番号	
住所		メールアドレス	

託児をご希望の方は下記についてもご記入ください。(託児の締切りは10月29日(土)です)

お子さんの 氏名、ふりがな		年齢・性別 (11月6日現在)	歳 月 男・女
ゆいぽーとでの 託児	初めて・以前に利用あり (どちらかを○で囲んでください)		(託児対象年齢は、 生後6か月～未就学児までです)

個人情報は、本事業の実施にのみ使用いたします。