



# 自己肯定感入門講座

2023年7月9日（日） 10:00~12:00

## <講座内容>

最近広く知られるようになってきた「自己肯定感」について初歩からわかりやすく学べる内容の講座です。

「自己肯定感が重要だとわかっていても何から始めていいかわからない」「自己肯定感の何を学んでいいかわからない」となかなか動き出せない方へ。

人生100年時代といわれ、健康寿命が80歳と言われる社会で人生の土台となる「自己肯定感」は人生の質を左右していきます。

この講座では自己肯定感がこれまでの人生にどのような影響を与えてきたかを知り、これからの人生にどう影響するかを理解していただきます。

ご自身の自己肯定感の傾向を知る簡単なチェックシートもご用意しています。

※どなたでも受講できます。

【場 所】 3F 研修室 1

【対 象】 市民

【定 員】 10人

【参加費】 無料

【申込方法】 チラシの裏面に必要事項を記入の上、1階生涯学習広場に直接、またはお電話（043-207-5815）にてお申し込みください。 ※先着順



【主催・問合せ】 千葉市生涯学習センター  
学習支援グループ  
TEL043-207-5815

# ①「自己肯定感入門講座」参加申込書

② 氏名(ふりがな)	③ 年齢  歳
④ 電話番号	

## 【申込方法】

①講座名 ②氏名 ③年齢 ④電話番号をご記入のうえ、直接申込は、1階生涯学習広場の窓口へ、電話申込は、TEL:043-207-5815（受付時間9:00～17:00）

※先着順で定員になり次第締め切ります。

## 【問合せ】

千葉市生涯学習センター学習支援グループ TEL:043-207-5815



講師:村田順子 (K22-012)

一般社団法人日本セルフエスティーム普及協会  
マスター認定トレーナー



## 【交通】

- ・JR千葉駅「千葉公園口」から徒歩8分
- ・千葉モノレール「千葉公園駅」から徒歩5分

## <こんな人におすすめです>

- ・「自己肯定感」について知りたい人
- ・「自己肯定感」を高めるきっかけを知りたい人
- ・「自己肯定感」が自分の人生にどう影響するのかを知りたい人