

女性のためのマインドアップセミナー

NEW!

今年度は連続講座がスタート!

「わたしらしさ」を深めていくとき、
 どうしたらいいの?をひとつずつ越えていくことが大切です。
 「学び」を生活に取り入れ、より変化を深めたい人のための講座です。

詳しくはTOPページをご覧ください



今ここからワタシにプラス。

ココプラス+
Coco
 【前期】

COCO+(ココプラス)とは?
 女性のための「学び」と「つながり」の場です。
 ミニセミナーとお茶で、自分のための時間を過ごしながら、
 「わたしらしさ」を発見していきます。



学ぶ

自分を知る

出会う

【前期】セミナー開講予定一覧

5月6日(木)10:00~申込受付開始

日にち	講座名	講師	概要
6/9(水)	生きる力をはぐくむ子育て術 ~本当に必要な力はなあに?~	堀米 恵	親世代が経験したことのないこれからの未知の時代。 何が起きるかわからない時代だからこそ、 つけてあげたい「生きる力」について考えます。
6/23(水)	アドラー心理学で 自分の感情と上手に付き合おう	津村 美紀 日本アドラー心理学会 認定家族コンサルタント	怒りやイライラ、不安などのマイナスの感情は、 我慢するだけではありません。自分の感情の使い 方に気づき、相手とのより協力的な関わりを考えます。
7/7(水)	自分にエール ~筆ペンで自分に メッセージを書いてみましょう~	千葉 真由美 筆もじ屋SOU主宰 伝筆® 協会認定講師	自分の気持ちに気づく、自分を自分で励ます。 筆ペンで思いを自由に表現し、自分にエールを送っ てみませんか。実は楽しい!そんな体験をお届けします。
7/14(水)	働く?働かない? 子育て中の私の選択	水野 みどり キャリアコンサルタント	今働くのか、働かないのか?様々な制限を感じる 子育て中の私は“いつから”が動く時なの? 先輩の例も見ながら自分に合った時期を考えます。
NEW! 連続講座 9/8(水)	【連続3回講座A 第1回目】 とことん!しあわせ体質になろう☆	堀米 恵	いつもあの人が幸せそうなのは、しあわせ体質だから です。それは誰でも手に入れます。ごく簡単なコツ を実践しながら、しあわせ体質を育てていきましょう。
NEW! 連続講座 9/29(水)	【連続3回講座B 第1回目】 本気でわたしらしく生きる!	梶島 貴子 キャリアコンサルタント	今の生き方にモヤモヤする、もっとわたらしい生き 方を探したい!感情を頼りに、才能を発揮した生き方 へと、行動しながらシフトチェンジしていきましょう。

曜日 水曜日 時間 10:30~11:50 対象 市内在住・在勤の女性 定員 各20名 参加費 500円

場所 とよた男女共同参画センター(キラ☆とよた)〒471-0034 豊田市小坂本町1-25(豊田産業文化センター2階)

詳細・お申込みは
ブルーバードHPより!

お問合せはこちらまで

NPO法人ブルーバード(Coco+事務局) Q <https://bluebird.or.jp/> ✉ coco@bluebird.or.jp ☎ 0565-77-6910

この事業は、豊田市とNPO法人ブルーバードが共働で実施しています。

