

トラウマ(傷つき)とのつきあい方講座

食べ過ぎ、イライラ、飲みすぎは傷つき(トラウマ)への対処行動かもしれません。まだ十分ではない。もっと頑張らないと…。どうせ、〇〇なんか。なんて言葉が頭の中をぐるぐるすることがありませんか？それらは傷つき(トラウマ)からの影響かもしれません。できることがあります。ご一緒にしてみませんか。

開催日時

2019年

12月 1日(日) トラウマケア①

12月 15日(日) トラウマケア②

2020年

1月 12日(日) 怒りとのつきあい方

※時間はいずれも 13:00~16:00

ところ

沖洲マリンターミナル

会議室 徳島市東沖洲2丁目14
沖洲マリンターミナルビル2階

対象

女性限定

参加費

500円(資料代)

1回の参加でも、連続の参加でもお一人500円です。

内容・講師

トラウマケア① 何がトラウマになるのか? 対処方法としての依存行動やその影響 身体からココロへ

トラウマケア② 影響を減らすためにできること

田村 伴子 氏

(カウンセラー・千代田区男女共同参画センターコーディネーター)

怒りとのつきあい方講座

怒りとは?・これまでの対処・つきあい方

大谷 あおい 氏

(公認心理師・臨床心理士 カウンセリングオフィスフラミンゴ代表)

関連講座

子どものための
面会交流って何?

~疑問・反論・不安のわかちあい~

11月 3日(日)

13:30~15:30

主催

女性グループ・すいーぷ

子どもと女性がのびやかに生きられる社会をめざして活動しています。デートDV防止の講師派遣や個人セッション、ワークショップなどを開催しています。

tel. 080-6391-4768 Fax.088-631-5731 E-mail info@w-sweep.net