

# ほめて輝く！自分磨き ～心があつたまる生き方～

子育て、人間関係の「ストレス」を「笑顔」に変えるコミュニケーション術“ほめ達！”  
ほめることは、相手の良いところを見つけることで、そのためには相手のことをよく  
考え、よく知ることが大切です。

ほめるポイント、ほめかたのコツをつかみ、“ほめ達！”になると起きる「プラスの引き  
寄せ」を体感します。

2018. 3. 11 (日) 13:30～15:00

津山男女共同参画センター「さん・さん」(アルネ・津山 5 階)

## 渡邊 祐貴子 さん

(一般社団法人日本ほめる達人協会認定講師)

津山市在住。津山市内の特別養護老人ホームで経理を担当。

現在、津山市立秀実小学校の PTA 会長をつとめる。

大変な思いで授かったこどもを、叱ってばかりの毎日に自己嫌悪していた中、  
“ほめ達！”に出会い、心が大きく変化した。

そのときの経験や気持ち、学びを多くの人に伝えたい！と活動を続けている。



### こんな方にオススメ！

- ★自分を好きになりたい
- ★自信を持ちたい
- ★夫婦関係をよくしたい
- ★こどもをうまくほめたい
- ★職場の人間関係を良くしたい

### 申込み方法

①氏名 ②電話番号 ③託児の有無（有の場合はこどもの名前と年齢）を、電話・FAX・メール・ホームページの入力フォーム・「さん・さん」窓口にてお知らせください。

※定員は先着 40 名程度、託児の申込締切りは 3 月 3 日（土）です。

### 申込み先

津山男女共同参画センター「さん・さん」(火曜日・祝日 休館)

津山市新魚町 17 アルネ・津山 5 階 TEL : 31-2533 FAX : 31-2534

E-mail : sun-sun@city.tsuyama.lg.jp

ホームページ : <http://www.city.tsuyama.lg.jp/index2.php?id=6435>

入力フォームはこちらから ⇒

