

2024(R6)

子育てに苦しさを感じている親のための

母親

MY TREE パレンツ・プログラム®



子育てが辛い。子どもに暴言、暴力、無視を繰り返してしまう。体罰以外のしつけと方法がわからない。自分を変えて、安心な家庭を作りたい。そんなあなたを大切にする、少人数によるグループプログラムです。参加者の秘密は厳守されます。安心してご参加ください。お待ちしております。

☆ 日程・内容

(隔週火曜日)10:00~12:00	プログラムの内容
2024(R6)年 9月10日(火)・12(木)	<事前面接> 個人面談 ※どちらか1日のみ※
9月17日(火)	1. 安心な出会いの場:目的、約束事、瞑想ボディワーク
10月 1日(火)	2. 安心な出会いの場:わたしの木(止観瞑想)
10月15日(火)	3. わたしのエンパワメント
10月29日(火)	4. 怒りの仮面
11月12日(火)	5. 「死の危険」ワーク→感情のコントロール
11月26日(火)	6. 体罰の6つの問題
12月 3日(火)・ 5日(木)	<中間面接> 個人面談 ※どちらか1日のみ※
12月17日(火)	7. 気持ちを聴く
2025(R7)年 1月 7日(火)	8. 気持ちを語る I メッセージ
1月21日(火)	9. 自己肯定感:否定的ひとり言の掃除
2月 4日(火)	10. 自分をほめる、子どもをほめる
2月18日(火)	11. 母親らしさ? 父親らしさ? 自分らしさ
3月 4日(火)	12. 体罰に代わる10のしつけの方法 宣言
3月18日(火)	13. MY TREE 終了のセレモニー
3月25日(火)・27日(木)	<終了時面接> 個人面談 ※どちらか1日のみ※
7月、10月	<同窓会> 3ヶ月後、6ヶ月後

(プログラムの実施は、MY TREE パレンツ・プログラム®専門スタッフが担当します。)

募集人数 : 10名

会 場 : 草津市立市民交流プラザ(会場への連絡はご遠慮下さい)

参加費 : 無料

(草津市野路 1-15-5 フェリエ南草津 5F)

保 育 : 無料 (事前申込みが必要です)

申込方法 : メールまたはお電話にてご連絡下さい。
こちらから折り返し連絡致します。

<申込み・お問合せ>

MY TREE しが ☎ : mytree.shiga@gmail.com

☎ : 050-5362-4393



本チラシは、一般財団法人滋賀県民間福祉振興財団様からの助成を受けて作成しています