

働き女子のごほうびセミナー

これからも自分らしく働き続けるために、
これまでの自分、これからの自分を見つめ直すことができるセミナーです。
日ごろがんばっている自分へ、ごほうびセミナーをぜひどうぞ。

参加無料
託見つき

1

これから先、どんなふう生きていく？
これまでの自分を振り返ることで自分の強みに気づき、これからの生き方について考えます。

**これまでの自分を振り返り、
人生100年時代のキャリアを考える**

6/15 (土) 13:30～15:30

講師 星野雅子さん

(株) Miyabi 代表取締役社長、女性労働協会認定講師)

2

自分の気持ちを大切にしながら相手も尊重し、自分の思いをうまく伝えるコツを学びます。

**自己主張（アサーティブ）
トレーニング**

6/29 (土) 13:30～15:30

講師 丹羽麻子さん

(NPO 法人日本フェミニストカウンセリング学会認定
カウンセラー)

3

パワハラに巻き込まれずに、自分らしく働くために、アンガーマネジメントについて学びます。

**パワハラしない・させない
アンガーマネジメント**

7/13 (土) 13:30～15:30

講師 岡田友子さん

(アンガーマネジメントコンサルタント、
(株) 岡田プランニング代表取締役)

4

後輩も自分も力を発揮することができ、さらには成果も上がる。そんなチームをめざしてチームワークについて学びます。

**後輩を育て、
成果を上げるチームをつくる**

7/27 (土) 13:30～15:30

講師 なかむらアサミさん

(サイボウズ株式会社チームワーク総研アドバイザー)

5

このまま働き続けるとどうなるの？
先輩働き女子の経験を聞いて、これからのわたしをイメージします。

先輩働き女子の話を聞く会
(スイーツ&飲み物付・無料)

8/3 (土) 13:30～15:30

ゲスト/ 佐々木まゆみさん (タカラ印刷(株) 営業部長)

庄子まゆみさん (南相馬市復興企画部長)

コーディネーター/ 千葉悦子 (福島県男女共生センター館長)

- 会場 福島県男女共生センター
(二本松市郭内)
- 対象 働いている女性・
これから働きたい女性
- 定員 20名 (5回全てに参加することをおすすめします。1回ごとのお申込みもできます。申込先着順)

主催 福島県男女共生センター

※お申込みは裏面をごらんください。

※記録のため、写真撮影を行います。また、取材が入ることがあります。