

働き女子のごほうびセミナー

これからもずっと働きたい女性のみなさんへ。

自分とまわりの人たちを大切にして働き続けるために、役に立つスキルや知識を学びます🎁

1

自己主張(アサーティブ)トレーニング

6/24(土)13:30~16:00

講師 丹羽麻子さん

男女共同参画センター横浜
相談センター長



自分も相手も尊重しながら、自分の思いをうまく伝える「自己主張トレーニング」。練習してアサーティブなコミュニケーションスキルを磨きましょう。

2

想いが伝わる表現力を身につける

7/1(土)13:00~17:00

講師 山田ズーニーさん

文章表現インストラクター、
教育書の作家、
慶應義塾大学非常勤講師



自分の想いがうまく伝わらない、という経験はありませんか？
想いを「言葉」や「文章」で表現するチカラを身につけましょう。

3

仕事も人生も前向きに生きるためのマインドフルネス

7/15(土)13:30~16:30

講師 朝野かおりさん

しあわせリーダーズ合同会社
協働代表、慶應義塾大学SDM研
究所研究員、はたらく幸せ研
究会 共同発起人、サーチ・イ
ンサイド・ユアセルフ認定ト
レーナー



人まかせではない自分が決めるしあわせな人生のために。マインドフルネスを学び、よりよい人生を手に入れましょう。

■全回Zoomによるオンラインセミナー

■参加費 無料

■対象 働いている女性・

これから働きたい女性

■定員 ①②15名、③30名

※申し込み先着順。

※1回ごとのお申込みも可。

■申込 申込フォームまたは裏面の

申込書にてお申し込みください。

■主催 福島県男女共生センター

※記録のため、セミナーの様子を録画することがあります。

お申し込みはこちらから



令和5年度未来館エンパワーメント塾「働き女子のごほうびセミナー」参加申込書

開催を延期又は中止する場合には、当センターのホームページでお知らせいたします。

- ホームページの申込フォームからお申し込みください(申込み先着順)。申込フォームはこちら→
- または下記申込書に必要事項を記入のうえ、持参・郵送・FAXでお申し込みください。



連絡先住所	〒 -		ふりがな	
			氏名	
電話・FAX	電話	()	メールアドレス	
	FAX	()		
年齢		性別 (性自認)	女性限定	職業・所属 団体等
				チラシ 入手先
↓参加希望日に○をつけてください。				
6/24 (土)	1「自己主張(アサーティブ)トレーニング」	・Zoomを使用したオンラインセミナーです。 ・インターネットに接続できるカメラ付きPCまたはタブレット(iOS/Android)からご参加ください。受講環境が整わない方は、当センター研修室で受講することができますのでご相談ください(対応人数に限りがあります)。 ・受講当日までにセミナー開催のURLをメールにてお送りしますので、メールアドレスの記入はお忘れ・お間違いのないようお願いいたします。		
7/1 (土)	2「想いが伝わる表現力を身につける」			
7/15 (土)	3「仕事も人生も前向きに生きるためのマインドフルネス」			

参加申込書に記入していただく個人情報は、参加者の決定/参加者への連絡・通知/参加者名簿の作成/福島県男女共生センターの講座・イベント等についての情報提供以外で使用することはありません。

◆講師紹介◆

丹羽麻子さん(男女共同参画センター横浜 相談センター長)

2003年より男女共同参画センター等で女性のためのトレーニングや相談事業に従事。
2011年から2年間郡山市に在住し、内閣府「女性のための電話相談ふくしま」拠点運営を担当。
その後、復興庁、(一財)女性労働協会、国立女性教育会館を経て現職。
NPO法人日本フェミニストカウンセリング学会員。
著書に『相談の力 男女共同参画社会と相談員の仕事』(共著)。

山田ズーニーさん(文章表現インストラクター、教育書の作家、慶應義塾大学非常勤講師)

Benesse小論文編集長として高校生の考える力・書く力に16年尽力し独立。
三井物産・慶應大学をはじめ多数の企業や大学で書く力・表現力・考える力・プレゼンカの教育を展開。
著書に『伝わる・揺さぶる! 文章を書く』(PHP新書)『あなたの話はなぜ「通じない」のか』(筑摩書房)他多数。
人の持つ考える力・書く力を生かし伸ばすことがライフワーク。

朝野かおりさん(しあわせリーダーズ合同会社 協働代表、慶應義塾大学SDM研究所研究員、はたらく幸せ研究会 共同発起人、サーチ・インサイド・ユアセルフ(Googleが開発したマインドフルネスプログラム)認定トレーナー)

大手電機メーカーの人材開発部門からキャリアをはじめ、日本コカ・コーラ等にて、北アジア地域(韓国・日本)の人材開発担当責任者や、女性活躍支援担当責任者などを歴任。自分の得意、好き、情熱をかけあわせた、『しあわせ(ウェルビーイング)×人材開発/組織開発』で、しあわせな世界を共創しています! 岐阜県出身、川崎市在住、僧侶の夫(結婚30周年!)、大学生の息子の3人暮らし。近い夢は犬と夕日を見ながら暮らすこと。大きな夢は『しあわせを創りだす人で世界があふれる』こと。

★お問合せ・お申込先★

福島県男女共生センター 事業課
〒964-0904 福島県二本松市郭内一丁目196-1
TEL:(0243)23-8304 FAX:(0243)23-8314
E-mail: fukushimagec@gmail.com
URL: https://www.f-miraikan.or.jp

