



働く女性のための キャリアアップセミナー

託児あり
 (無料)

仕事にもプライベートにも役立つ働く女性のセルフマネジメント
 ～心も体も時間も自分でマネジメントして自分らしく輝く毎日へ！～

セルフマネジメント力のベースとなる自己承認を中心としながら、これからの働き方について考えていきます。さらに、少し先行くロールモデルの方との対話を通じて仲間づくりとキャリアの選択肢を考え、キャリアアップへのきっかけをつくるセミナーです。2回コースで実施します。1日目と2日目は内容が変わるため、両日とも参加されることをオススメします。

第1日目 『これからのキャリアビジョンを描こう！』

女性を取り巻く環境が変化し、求められるものが多い中で、これからどのような働き方をしていくのか。今の自分のポジションを把握しつつ、未来のキャリアについて考えます。

日時 **11月11日(金)**
 13:30 - 16:30

タイムテーブル

13:30~15:00 講義
 (10分休憩)
 15:10~16:30 ロールモデルによる体験談
 ロールモデルを交えた交流会

登壇いただくロールモデル

東濃信用金庫 とうしん地域活力研究所 係長 市川直子氏
 中部電力パワーグリッド(株)加茂営業所 主任 間宮美和子氏

第2日目 『心身ともにセルフマネジメントする力を身につけよう！』

ワークもライフも含めた長いキャリアを見据えて、周りから振り回されずにパフォーマンスがアップするセルフマネジメント力を発揮させる方法を学びます。

日時 **12月9日(金)**
 13:30 - 16:30

タイムテーブル

13:30~15:00 講義
 (10分休憩)
 15:10~15:50 自宅でできるセルフメンテナンス
 『セラピストによるヘッドマッサージセミナー』
 15:50~16:30 参加者どうしの交流会

自宅でできるセルフメンテナンス講師

もみほぐしサロン オリーブ 石田ともみ 氏

対象 働いているまたはこれから働きたい女性 定員 20名(要予約) 参加料 無料

会場 美濃加茂市生涯学習センター 203(美濃加茂市太田町 3425-1)

講師 (有)クレオ 代表取締役 しのだひろこ 篠田寛子氏

1997年有限会社クレオ設立。

「地方だからこそ生きる女性のキャリア」をテーマにして女性のキャリアアップ支援を行い、働く女性に大切な考え方、コミュニケーション、リーダーシップなどを伝えている。同時に、女性が活躍しやすい環境や働きがいについて、企業支援も行っている。女性活躍推進アドバイザー、国際コーチ連盟 ACC 認定コーチ



問合せ・申し込み

電話かメールでみのかも女性活躍支援センターRe:Ola(リオラ)まで。

TEL : 090-9022-2200(平日 10:00~16:00) メール : caminho@city.minokamo.lg.jp
 もしくは Caminho ホームページからも申し込みできます。(→右記 QR コードからどうぞ)

