



キャリアアップセミナー

自分らしく働き続けるためのキャリアビジョンの描き方と仲間づくり

「**自分らしく働き続ける**」をテーマに、何ごとも自分軸で考え、自分で選択しながら自身のキャリアを築いていくために、どうしていくべきかについて学びます。

さらに、参加者どうし、また、少し先行くロールモデルの方を踏まえた交流を通じ、つながりを育みながら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。

無料託児あり

希望の方は申込時にお知らせください

第1日目『自分らしく働き続けるための思考と心の整え方』

さまざまな役割を抱え、求められることが多い環境の中で、迷ったり、周りに流されたりすることなく、自分軸で物ごとを考えるための方法を学びます。自身の強みと弱みを把握して、自分だからこそそのキャリアの選択を目指します。

日時 **11月11日(土)**
13:30 - 16:00

タイムテーブル

13:30~14:50 講義
(10分休憩)

15:00~15:30 自宅できるセルフメンテナンス
『アロマを使ったセルフマッサージ』

15:30~16:00 参加者どうしの交流会

自宅できるセルフメンテナンス講師

LemuA (リムア) セラピスト 山崎友美 氏

第2日目『これからのキャリアビジョンを描こう！』

ダイバーシティが叫ばれ、多様な働き方が可能であるにも関わらず、女性が働き続ける環境は未だ厳しいといわれます。年齢や性別を気にすることなく、自分らしさを活かして働き続けていけるように、今後の働き方、未来のキャリアの描き方について具体的に考えていきます。

日時 **12月9日(土)**
13:30 - 16:00

タイムテーブル

13:30~14:50 講義
(10分休憩)

15:00~15:10 ロールモデルの紹介

15:10~16:00 ロールモデルを交えた交流会

協力企業 (五十音順)

- ・日本ポリ鉢販売株式会社 山口 尋子氏
- ・株式会社濃飛葬祭 飯田 穂波氏
- ・株式会社フジイ 金森 薫氏・松田さくら氏

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

美濃加茂市ひとづくり課・みのかも女性活躍支援センターRe:Ola (リオラ)

直接または電話で、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)

または、Caminho ホームページからお申込みください。(→右記 QR コードからどうぞ)

