

受講生募集

NEW

# 女性社員イキイキ研修講座

社会は益々働く女性の力を必要としています。今の企業にとって、新しい視点でおもしろいアイデアや提案をうちだしてくれる女性社員は大変重要な、なくてはならない人材となっています。本講座では女性社員がより能力を発揮し、満足して仕事に打ち込むことができることを目指し開催致します。仕事への情熱を再確認し、「ありのままの自分」でいることの大切さに気づき、イキイキ&キラキラ輝くサポートを致しますので、多くの方の参加をお願い致します。

■対象者：周囲との信頼関係を築いて、『イキイキ』働きたい方、自身のやる気や強みを見つけ、楽しく仕事をしたい方。

■会場：東御市中央公民館 学習室5

■日時：令和2年2月7日（金）  
9:00～16:00 6時間

■講師：田中 優美子 氏（コーチングオフィスルミルーノ）

■募集人員：16名（先着順）

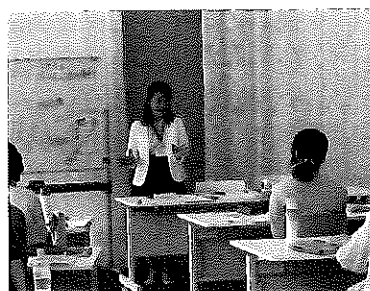
■協力：東御市商工会、上田市商工会、真田町商工会、青木村商工会、長和町商工会

■受講料：1,700円

■使用テキスト：講師提供資料 テキスト代 500円  
(テキスト代は、初日に現金で釣銭のないようお持ちください。受け付け時にお渡します。)

■持ち物：筆記用具

■講座内容：※進捗状況により、内容が変更になる場合があります。



日程	プログラム	内容
2/7 9:00 ～12:00	【イントロダクション・アイスブレイク】 ・講師&講座内容紹介 ・研修目的の共有 ・楽しく学ぶ「場」づくり	・研修の目的を理解する。 ・現実の仕事から少し切り離して、楽しく学ぶ場だということを認識する
	【信頼と共感のコミュニケーションスキル】 ・カドの立てない伝え方、聞き上手は聞き美人 ・分かり易い5ステップの伝え方 他	・コミュニケーションの重要要素を知る。 《ペアワーク》・《グループワーク》 ・分かり易さの型を身につける
	【感情マネジメントのコツ：女性は感情の生き物？】 ・感情とは？、感情マネジメント方法	・感情のしくみを知る 《ケーススタディ》
昼休憩	(1時間)	
13:00 ～16:00	【自分らしさと強みの発見】 ・私の譲れないこと、自分らしさ発見 ・強みと価値観の先に	・自分の価値観を知り、自分軸を見つける ・気づいてない強みの発見 《個人ワーク》《グループワーク》
	【モチベーションアップの秘訣】 ・モチベーションアップの3つの秘訣	・モチベーションダウンのしくみ→アップ方法を学ぶ。
	【学びと振り返り】・まとめ	行動づくり