



静岡県委託事業

全5回講座

働き女子のしごと塾とは?

塾生30名
募集中!

受講無料

職場では出会えない、友だちとも違う、刺激し合える、共感し合える仲間と出会い、学べます。
将来の目標が定まり、輝く自分に向けて動き出せる力をつける「しごと塾」です。

第1回 10/26(土) 13:30~17:00

今まで気づかなかった ~自分の強みを発見しよう!~

講師:内田美紀子(キャリア・コンサルティング技能士)
会場:JR静岡駅ビルビルシェ 7階第3会議室

自己理解を深め、何をしたい人なのか、何を大事にする人なのか、自分が知らない自分を知り、強みを見つける。

第2回 11/9(土) 13:30~17:00

爆発させず、ためこまない ~コミュニケーション力を改善しよう!~

講師:谷澤久美子(アサーティブジャパン認定講師)
会場:B-nest演習室4(ペガサート6階)

相手の立場を大切にしながら、イエス・ノーを上手に伝えるスキルを体系的に学び、身につける。

第3回 11/23(土) 13:30~17:00

時間に追われない! ~おしごと整理術~

講師:水口和彦(時間管理コンサルタント)
会場:静岡県男女共同参画センター「あざれあ」502会議室

優先順位のつけ方や仕事の進め方・時間の使い方を計画する「タイムマネジメント(時間管理)」の手法を学べる。

第4回 12/14(土) 13:30~17:00

ロールモデルカフェ ~輝く先輩女性のパネルディスカッション~

講師:内田美紀子(キャリア・コンサルティング技能士)
会場:静岡県教育会館すんぷらーざー会議室

先輩たちがいかにして輝く女性になれたのか、質疑応答を通して生の声を聞き、迷いや不安が前に進める意識が変わる。

第5回 2014/1/11(土) 13:30~17:00

自分の力で輝く! ~3年後のなりたい自分を描く~
(しごと塾での成果発表会)

講師:内田美紀子(キャリア・コンサルティング技能士)
会場:静岡県教育会館すんぷらーざー会議室

輝く女性になるために、具体的な3年後の自分像(目標)を描いてみる。実現するためのアクションプランを作成し仲間に発表する。



内田 美紀子 株式会社るるキャリア代表取締役/うるおいプラス校長
2級キャリア・コンサルティング技能士

人材ビジネス業界15年経験後、2003年独立。2006年、(公財)就職支援財団の事務局長として学生のキャリア支援にあたりながら、地域の女性の支援に携わりキャリア講座の講師を務める。2012年、異なるキャリアを設立し、働く女性のコミュニティ「働く女子大学 うるおいプラス」開講。アイセル21(静岡県女性会館)のキャリア相談員でもある。



谷澤 久美子 アサーティブジャパン認定講師

主に中学校でスクールカウンセラーとして活動し、小学生、中学生、その保護者、教師の悩みに寄り添う。地元で、子育て講座、思春期の子どもをもつ保護者のための講座、学校内での子どもを対象としたコミュニケーション講座、教師のためのコミュニケーション研修も担当する。現在、学校での現場をもちながら、アサーティブジャパンの認定講師としても活躍中。



水口 和彦 ビズアーク代表取締役/時間管理コンサルタント

住友電気工業でのエンジニア時代、数々の時間管理手法を試す中で、従来の手法の簡略性に気づいたため、時間管理についての研究を開始。エンジニアとしての経験も活かし、シンプルで無駄のない、誰にでもできる時間管理手法を確立。06年に時間管理コンサルタントとして独立。著書に「仕事力が3倍アップする時間活用法」(実務教育出版)、「王様の時間術」(ダイヤモンド社)など

「キックオフイベント」・「しごと塾」
お申込み・お問い合わせ

株式会社るるキャリア(働く女子大学 うるおいプラス)まで

●「うるおいプラス」
ホームページから <http://www.uruoiplus.jp>



働く女子大学 検索 QRコードからもお申し込みできます→

●お電話で **TEL:054-252-8820**
(平日10:00~18:00)

●FAXで **FAX:054-270-6520**
下記必要事項をご記入いただき、上記番号にご送信下さい。

どちらか○で囲んで下さい。→ 「キックオフイベント(10/3開催)」お申し込み ・ 「しごと塾(全5回)」お申し込み
(先着80名 決まり次第締切)

※定員を超えてご応募いただいた場合は抽選とさせていただきます。ご了承ください。

●氏名(ふりがな)

●住所 〒 - -

※アパート・マンション名・
部屋番号などもご記入下さい。

●職種

●メールアドレス @

●TEL - -

メールでのお問い合わせ shigotojuku@uruoiplus.jp

※ご記入された個人情報は、当イベント・講座のお問い合わせ以外には使用いたしません。