

【報告】女性のためのキャリア開発講座

「女性のためのセルフコーチング～ポジティブな私になれるコツ～」

| | |
|-------|--|
| 日 時 | 平成25年11月30日（土）午前10時から正午まで |
| 内 容 | 生き生きと仕事や子育てをするためには、自分自身のモチベーションをあげることが大切です。自分自身がコーチとなり、夢や目標を達成する「セルフコーチング」を学ぶことで、あなた自身の「やる気」を引き出すスキルを身に付けます。 |
| 講 師 | 早川 優子氏 （プロフィール） 早川オフィス講師、セルフコーチングコンサルタント。 企業の社内講師や広告、人材派遣の営業を経験した後、社会保険労務士早川優子事務所を設立。2004年に早川オフィス設立後は、セルフコーチングの手法を用いたキャリア研修やコミュニケーション研修、企業内における女性活用のためのコンサルティングも行っている。 |
| 会 場 | ひらつか市民活動センター （平塚市八重咲町3-3 JAビルかながわ2階） |
| 定 員 | 女性30人（抽選） |
| 参加費 | 無料 |
| 託 児 | 未就学児、定員8人（抽選）、無料 |
| 講義の概要 | セルフコーチングで「愛と成功」を手に入れるために、「自己認定」と「自己肯定」という2つのポイントを学ぶことで、自分自身のモチベーションを上げる手法について、グループワークを交えながら学びました。 |
| 参加者の声 | <ul style="list-style-type: none">・ポジティブになれるきっかけやツール、思いなど、たくさん学べ、皆さんと楽しく話すことができました。ほめることの大切さを感じ、同僚や仕事上などに使いたいと思います。・強みを活かして今まで通り頑張っていけばよいのだと自己肯定感を持ってました。前向きに頑張ろうという気持ちになれました。・理想の未来を思い描くことで、プラスに自分のモチベーションを上げて、日々の生活を楽しく過ごしていきたいと思いました。・参加者同士で褒め合って楽しかったです。非常に前向きな気持ちになれ、自信ができました。・今日の講座に参加して、自分の今までを振り返り、過去から現在までの趣味や技術をもとに、新しいことにチャレンジしていきたいと思いました。 |
| 共 催 | 神奈川県立かながわ女性センター （平成25年度男女共同参画推進市町村連携事業として実施） |