

# ライフスタイルデザイン基礎講座

わたしらしく、ここから。

わたしの **未知**<sup>みち</sup> **道** これから。

離職中・子育て中などの女性を対象に、社会参加と自主的な活動の促進を目指す、ライフスタイルデザイン基礎講座を開催いたします。女性のモチベーションアップを図り、女性の自分らしいライフスタイル、キャリアについて考える絶好の機会です。

きっとあなたのこれからがここから変わります。

## 第1回 講座

### 自分の“未知”を知ろう

自分自身が生まれながらに持っている能力や才能、自身に適したコミュニケーションスタイルなど、まだ気づいていない自分自身を知ることから、主体的に生きる道は始まります。本講では自分自身の“未知”について触れていきます。

## 体験談講演

女性として自身のライフスタイルについて、苦難を乗り越えてこられたプロのキャリアコンサルタントによる体験談講演も開催いたします。

第1回 齋藤 麻実氏 子育てと仕事の迷走劇、私が道を見つけるまで。

第2回 伊藤 恵子氏 仕事・家事&子育て・趣味 いつも楽しく! みんなの協力で!



講師・ファシリテーター **霜鳥 光**

10代から60代まで幅広いキャリア支援を行い“自分の人生は自分で創る”大切さを提唱している。企業・行政・学校を対象とした研修実績は2,500回を超える。2011年から7年間、国立大学法人信州大学キャリア形成論Ⅰ・Ⅱ非常勤講師を務め、現在はキャリアコンサルタント養成講師としても活動している。

株式会社キャリアトラスティング代表取締役 / 内定塾長野校塾長  
国家資格 2級キャリアコンサルティング技能士 / 国家資格  
キャリアコンサルタント / 心理カウンセラー / EQ アセッサー

## 第2回 講座

### 自分のワクワクを知ろう

自己責任時代と呼ばれる中で、主体的に自己決定していくためには、まずは自分が何に興味を持てるのかを知ることです。本講では自分を突き動かしてくれるワクワクが何かを知り、自分に向いている仕事に導いていきます。

## 東北信エリア開催日

2018 **10/31** 第1回 (水) **12/5** 第2回 (水)

## 中南信エリア開催日

2018 **11/1** 第1回 (木) **12/6** 第2回 (木)

## ランチ交流会

軽食をしながらの受講者交流会を行います。共通の悩み・想いをお持ちの方と、楽しいお時間をお過ごしいただけます。無料託児もありますので、お気軽にご参加ください。

※ランチ交流会のご負担金は500円(税込)となります。当日お支払いください。



本事業は長野県女性活躍推進会議による応援事業として承認を受けています。



主催 長野県委託事業受託者  
株式会社キャリアトラスティング

