



しあわせ信州
山々と育む すこやかな国

長野県産業人材カレッジ スキルアップ講座

長野県佐久技術専門校

女性のための「今の仕事が100倍 楽しくなる」キャリアアップ講座



女性のためのチームマネジメント方法を中心に、会社での円滑なコミュニケーションの取り方など、パフォーマンス学®、アドラー心理学、色彩学を使って学びます。人間関係の不安を取り除き、仕事に、日常に実践できる方法を講師の体験談を含めて「仕事が100倍楽しい！」と実感できる講座です。



男性の参加も歓迎です。

- | | |
|---------------|--|
| ■ 対象者： | 周囲との信頼関係を築いて、「仕事を楽しみながら」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など、で長野県内在職者の方。 |
| ■ 開講日時： | 令和7年11月26日(水) 令和7年11月27日(木)
9：30～16：30 (全12時間) |
| ■ 会場： | 長野県佐久技術専門校 視聴覚教室__1階
(〒385-0042 佐久市高柳346-4) |
| ■ 講師： | 山崎 晴美 氏 (Office RAL代表／キャリアコンサルタント) |
| ■ 募集定員： | 12名(先着順。最小開講人数8名)
(最小開講人数に達しない場合や他の理由で開講しない場合もあります。) |
| ■ 受講料： | 3,700円
(受講決定者には、受講案内と受講料振込用紙(納入通知書)をお送りします。) |
| ■ テキスト： | 講師提供テキスト(1,000円/人)
講座当日、講師に直接お支払いとなります。 |
| ■ 募集締切： | 令和7年10月31日：定員に達し次第締め切ります。 |
| ■ 申込方法： | 「受講申込書」にご記入の上、下記問合せ先まで電子メール、Fax、郵送もしくは当校窓口持参にてお申し込みください。 |
| ■ 持ち物： | 筆記用具、12色色鉛筆またはクレヨン(ワークで使用します) |
| ■ 受講料の返還について： | 令和7年11月19日までに当校がキャンセルを受理した場合までとします。 |

■ 講座内容

日程	講座内容
1 1 月 2 6 日 (水) 9:30～16:30	そもそもコミュニケーションとは？（苦手を限りなく0へ） ・楽しく学ぶ「場」づくり (職場の人でなく仲間と学ぼう) ・今の自分をしっかり見てみよう ・私とは？働くとは？根本から考えてみよう ・本当に伝わっていますか？ ・相手の動作・表情を読み取ってみよう。 ・頑張る自分の整え方
1 1 月 2 7 日 (木) 9:30～16:30	人前でのプレゼンテーション（何故？苦手なの） ・1on1 をためしてみよう ・プレゼンテーション力を磨く ・一目置かれるプレゼンをしよう。 (印象に残るプレゼンにするための技法を学ぼう) さりげなく「売る」為の方法とは？

※：進捗状況により、内容が変更になる場合があります。

- 当日に発熱、咳等の症状がある方は、参加できません。
- 手指消毒、換気等の実施にご協力ください。
- 個人で参加申込をした在職者の方のうち、希望者には「職業訓練生総合保険」（訓練中のケガや賠償事故の補償を行う保険）をご案内しますので、ご希望される場合はお申し出ください。必要書類を郵送します。加入は任意で、加入手続きはご自分で行っていただきます。なお、講座時間が12時間未満の場合、現在お勤めでない方には、「職業訓練生総合保険」にはご加入いただけません。
- 企業や団体が参加申込をした方に、万が一事故が発生した場合、お勤め先の労災保険にてご対応いただきます。
- 通校途上中や当校内における事故、負傷、盗難、紛失等について、長野県佐久技術専門校及び講師はその責を負いません。

【お知らせ】

当校内に設置されていた飲料自動販売機は、令和7年3月末に撤去されました。ご来校時、飲み物をご持参をお願いします。

<問合せ先>

長野県佐久技術専門校 スキルアップ講座推進員 臼井

〒385-0042 長野県佐久市高柳346-4

Tel：0267(62)0549 Fax：0267(62)6476

電子メール：sakugisen@pref.nagano.lg.jp

URL <https://www.pref.nagano.lg.jp/sakugisen/koza/sukiruappu.html>

