

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。現在のコロナ感染症で大変な状況ですが、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。ご参加お願い致します。

■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。

■日時：令和3年2月16日（火）
9:30～16:30 6時間

■会場：佐久技術専門校 多目的室

■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：12名（先着順）



■受講料：1,700円

（受講初日までに納入通知書により振込、確認のため領収書のコピーをご持参ください）

■使用テキスト：講師提供資料

テキスト代 500 円（当日支払となりますので釣り銭のない様お願いします）

■持ち物：筆記用具

■講座内容

日程	プログラム	内容
2/16 9:30 ～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	・コミュニケーションの重要要素を知る。 ・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 ～16:30	【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》
	【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

※進捗状況により、内容が変更になる場合があります

■応募締切：令和3年2月1日（月）

■お申し込み方法：

受講申込書」用紙は、次頁 Web サイトの「コース・講座」→「スキルアップ講座」→「受講申し込み方法」をクリックし、形式を選択してダウンロードしてください。

「受講申込書」に必要事項（備考欄に生年月日）をご記入の上、下記問合せ先まで**郵送**か**Fax・メール**でお送りいただくか、当校窓口まで**ご持参**ください。なお、電話での申し込みは受付いたしません。

■受講の可否について：

- ・受講が決定した方には、受付け締切後に郵送もしくはメールにてご通知致します。
- ・原則先着順にて受付けし、募集定員を超え、受講できない方には、その旨連絡致します。
- ・応募数が少ない場合また上田・佐久地域においてコロナウイルス感染症の拡大が見られた場合は、講座を中止させていただくことが御座います。
- ・キャンセル時の受講料返還については、講座開始日前日までとします。その後は、返還できませんのでご承知願います。ただし感染症の疑いがある為のキャンセルについては返還致します。

■受講上の注意点

- 当日に体温を測定頂き、発熱、咳等の症状がある方は、参加できません
- 過去2週間以内に発熱や感冒症状で受診や服薬等をした方は、参加をご遠慮願います。
- 感染拡大地域（東京及び周辺県等）や海外への訪問歴が14日以内にある方は、参加をご遠慮願います。
- 受講にあたりマスク着用のこと。

■会場案内図



<問い合わせ先>

長野県佐久技術専門学校 スキルアップ講座（担当：小林）

〒385-0042 佐久市高柳 346-4

Tel：0267(62)0549 Fax：0267(62)6476

E-mail sakugisen@pref.nagano.lg.jp URL <http://www.pref.nagano.lg.jp/sakugisen/index.html>