

働く女性のためのステップアップ講座

主催／北九州市立男女共同参画センター・ムーブ



9/7 土

公開講座
入場無料
どなたでも
ご参加いただけます

9/21 土

10/5 土

仕事を続けている中で、これからの未来や、今の働き方にもややした経験はありませんか？
この講座では、自分らしさを活かしてスキルアップする秘訣や、
仕事に楽しみややりがいを見出し、長くいきいきと働き続けるためのヒントを学びます。

私らしく働き続けるために 午前の部 10:00-12:30

変化の時代のキャリアのつくり方

働いている自分をもっと好きになるには？多様な時代の中で、自分らしさを見つけて、
楽しく幸せに働き続ける方法を考えよう。

講師／**黒木怜香**氏 (株)サイズラーニング 専任コンサルタント
働く女性向け情報誌の編集者として10年間勤務。女性のキャリアや働き方の取材執筆やリサーチを手掛けた経験を活かして現職へ、3人の子育てに奮闘するワーキングマザーでもあり、育児後アドバイザーとしても活動。特に育児期社員や若手女性のキャリア支援を得意とする。



もっと自分らしく働くには 午後の部 13:30-15:45
※全3日間受講生は17:00まで

自分の枠を決めないで

第1部・講演 先輩ゲストに、働く楽しさと仕事を続ける秘訣を聞こう

講師／**片本真代**氏 関西電力株式会社 営業本部リビング営業グループ 課長
新卒入社後、営業、グループ会社出向、人事(ダイバーシティ推進グループマネジャー)を経て現職。小学生2人の母。2018年には女性の活躍を支援するNPOを設立し、キャリアメンターとしても活動中。公私ともに「何でも楽しんでやってみる」ことを大切にしている。



第2部・パネルディスカッション 働くって楽しい!自分の未来の広げ方
地元で活躍する講座修了生とゲストとのトークから、仕事をもっと充実させるヒントをもらおう。

褒め上手・叱り上手な私になる 10:00-17:00

職場の人間関係が変わる!ビジネスコーチング

学習学の理論に裏付けられたコーチングスキルを学んで、上司や同僚、後輩と楽しく
意思疎通できる力を身につければ職場の人間関係ももっと円滑になるはず。面白い!
と定評の高い超参加型の講座は、参加するだけでも元気がでる!

講師／**本間正人**氏 らーのろじー株式会社 代表取締役
「教育学」を超える「学習学」の提唱者であり、「楽しくて、即、役に立つ」参加型研修の講師としてアクティブ・ラーニングを25年以上実践し、「研修講師塾」を主宰する。コーチングやポジティブ組織開発、ほめ言葉などの著書77冊。



深呼吸で私の心を整える 午前の部 10:00-12:00

マインドフルネスでストレス軽減・集中力アップ!

疲れやストレスでヘトヘトの心と体をリフレッシュさせ、やる気を高めて前向き思考へ
と導く「マインドフルネス(メンタルコントロール)」の方法を伝授。心も体もすっきり軽
くなり、仕事もプライベートももっと楽しめるように!

講師／**人見ルミ**氏 株式会社サンカラ 代表取締役社長
テレビキャスター・報道ディレクターを経た後、29歳で単身インドへ渡航。1年半本場のヨガ・瞑想等マインドフルネスのエッセンスを学び、価値観がガラリと変わる。その後、多くの人の仕事・家庭・人間関係をマインドフルネス・トレーニングでイキイキと変えていく方法を伝える(株)サンカラを設立。



未来を思い描くクローキングセッション 午後の部 13:00-17:00

自分らしさを仕事に活かす方法

タイプ診断で、自分の素質や強みを知れば、自分らしさがもっと理解できる。今後の仕事に自分の強みをどう活かせるか、具体的にイメージしてみよう。明日からの仕事で楽しみに変わるヒントを持ち帰ろう。

講師／**高見真智子**氏 (株)サイズラーニング 代表取締役
20年以上に渡り、人材開発・組織開発に従事した経験を活かし、「多様性を活かしかう組織の創造と、個と組織の新たな関係づくり」をテーマに、ダイバーシティ・ワークライフバランスの推進や女性のキャリア支援など、多角的に人材・組織開発をサポートしている。



全3日間
参加費／6,000円

対象者 概ね20～40代の働いている女性
定員 30名(選考)
会場 北九州市立男女共同参画センター・ムーブ5F
大セミナールーム・小セミナールーム
(北九州市小倉北区大手町11-4)
※託児あり/要予約700円(6カ月以上就学前まで)

「女性の活躍推進福岡県会議」自主宣言登録企業が女性社員を派遣すると、県会議より参加費が全額補助されます

女性輝き！推進事業 女性管理職セミナー

主催／北九州市総務局女性の輝く社会推進室 女性活躍推進課



9/12 木

10/8 火

11/14 木

12/5 木

2020年
2/6 木

管理職になったものの自分らしくリーダーシップを発揮するには…?
部下指導力やマネジメントスキルを高めたい!そんな女性管理職のためのセミナーを開催します。
女性管理職がより広い視野で組織に貢献し、次のステージで活躍するためのスキルや心構えを学ぶ、
充実の5回講座。同じ立場で働く女性管理職同士が集うから、お互いに刺激し合える仲間も増える!

リーダーシップ・キャリア開発 10:00-17:00

強みを活かしたリーダーシップとは?

ストレングス・ファインダーを用い、自己の活かし方とリーダーシップを学び、自律的な
キャリア形成力を高めます。同時に受講者間によるネットワーク形成を図ります。

講師／**高見真智子**氏 (株)サイズラーニング 代表取締役
20年以上に渡り、人材開発・組織開発に従事した経験を活かし、「多様性を活かしかう組織の創造と、個と組織の新たな関係づくり」をテーマに、ダイバーシティ・ワークライフバランスの推進や女性のキャリア支援など、多角的に人材・組織開発をサポートしている。



対人影響力強化 10:00-17:00

相手を動かす伝え方～プレゼン&部下指導力アップ!～

部下やクライアントなど様々な相手と相互尊重の関係を築く対話術=Win-Winコミュニケーションとは?部下指導ノウハウや、他者を巻き込み、部下やチームを動かしていくための発信力を習得します。

講師／**大串亜由美**氏 株式会社グローバリンク 代表取締役
日本ビューレットパッカード社、コンサルティング会社を経て会社設立。国内外の企業・団体に対し、ビジネスコミュニケーションの研修を行う。16年連続、年間250日を超える研修実績を持つ。



戦略的思考力強化 10:00-17:00

私の中に眠る論理的思考力を磨こう

日々の仕事や生活の場面でのさまざまな「考え」を論理的に説明したり、思考するための方法を学びます。基本はシンプル。「論理的ではない」という苦手を手放し、仕事のランクアップをめざします。

講師／**渡辺パコ**氏 デジタルハリウッド大学・大学院教授/グロービス・マネジメント・スクール講師
コピーライターを経て、執筆、コンサルタント、講師、ファシリテーターを行う。論理思考・リベラルアーツの分野で、独自の学びを提供している。2009年行政刷新会議・民間仕分け人。著書多数。



メンタリングセッション 14:00-17:00

メンター直伝!キャリア・サバイバル術

多様な時代の中で、キャリアをよりよく伸ばすためには?組織の中でのサバイバル術・仕事術を考えます。
※講師のほかに、地元企業の現役管理職など多彩なゲストが登場予定 ※終了後は懇親会を予定しています

講師／**蒲生智会**氏 (株)スリーアウル 代表取締役 WorkStep株式会社 取締役
人材サービス会社(株)パソナの拠点責任者等を経て、妊娠・出産。復職後は子どもの喘息による度重なる入院で仕事と育児の両立に悩む。自身の経験を活かし、キャリアブランクのある主婦の再就職支援事業の推進に従事する。イベントやセミナー開催を通じた就労支援対象者は8000人以上。



フォローアップセミナー 14:30-17:00

リーダーのタイムマネジメント術

管理職として現場のPDCAをまわし、チームの業務遂行力を高めるための生産性向上術・タイムマネジメントのスキルを習得します。実務スキルを磨いて明日からの仕事へ活かそう!

講師／**高見真智子**氏 (株)サイズラーニング 代表取締役
※9月12日(木)の講座と同じ講師