

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

9/5 土

公開講座
入場無料
どなたでも
ご参加いただけます

9/26 土

10/10 土

先の読めない日々、今の仕事や自分の将来に漠然としたモヤモヤや不安を感じている人へ。大きな社会の変化をきっかけに、今の仕事や現状を見直す“学び”の機会をつくりませんか？目の前の仕事を前向きにとらえ、自分自身やこれからのキャリアにも向き合う全3回講座。変化の時代の中、これからもイキイキと働き続けるためのヒントを、たっぷり学びましょう。

私らしい働き方を考えよう 午前の部 10:00-12:30

変化の時代に求められるキャリアとは？

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／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、“多様性を活かす組織の創造と、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。



ニューノーマル時代のキャリアの築き方 午後の部 13:30-15:45 ※全3日間受講生は17:00まで

スポーツを通して見えたジェンダー課題とキャリア形成

第1部・講演 やりがいと熱意をもって働き続けるヒントを聞こう

ゲスト／野口亜弥氏 順天堂大学スポーツ健康科学部 助教 S.C.P. Japan 共同代表
専門は「スポーツと開発／スポーツとジェンダー・セクシュアリティ」。米国大学院にてMBA取得。スウェーデン・プロ女子サッカー選手の経験を経て現役引退。その後、ザンビアのNGOにてスポーツを通じたジェンダー平等を実践。帰国後、スポーツ庁国際課に勤務し、国際協力及び女性スポーツを担当。現在は各種講演やNGO、行政プロジェクトにも参画。



第2部・パネルディスカッション 自分らしいキャリアを歩むには
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、先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 京都芸術大学 副学長
「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。



マインドフルネスで心身コントロール 午前の部 10:00-12:00

深呼吸からはじめるストレスケア

忙しい仕事や環境の急激な変化、ストレスに疲れた心身をリフレッシュできる「マインドフルネス」の方法を学ぼう。自分の心と体を大切にできると、集中力も高まり、毎日のやる気もアップ！仕事にも日常にも、より前向きに向き合える健康習慣をつくらう。

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年間勤務後、現職。3児の母でもあり、妊娠・出産の間に妊娠糖尿病、切迫早産、産後うつを経験。女性が健康に働き続けるための支援の重要性を痛感し、ヘルスリテラシー向上、健康に働ける組織づくりをテーマに健康経営アドバイザーとしても活動。



未来を思い描くクロージングセッション 午後の部 13:00-17:00

自分の強み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。明日からの仕事を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
※9/5・午前の部と同講師

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

9/29 火

10/27 火

11/20 金

12/11 金

自分らしいリーダーシップを発揮するには？マネジメントを学びたい！そんな女性管理職の皆さんのための、毎年好評のセミナーを開催します。より広い視野でチームや組織に貢献し、次のステージで活躍できるための心構え、スキル、ネットワークづくりを網羅した充実の4回講座です。

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？

ストレンクス・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、“多様性を活かす組織の創造と、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 株式会社グローバルリンク 代表取締役
日本ヒューレットパカード社、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

質問カードで課題解決力を学ぼう～女性ってホントはロジカル！～

チームや組織の目標達成に向けて必要不可欠な「考える力」。論理的に説明したり、原因から解決策を見いだすまでの思考のプロセスとは？質問カードを使いながら、苦手感を手放して楽しく、考える力を身につけます。

講師／渡辺パコ氏 デジタルハリウッド大学教授／日本女子経営大学院講師
コピーライターを経て、執筆、コンサルタント、講師、ファンリテーターを行う。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

メンターに学ぶ“私らしいリーダーシップ”

多様な時代だからこそ、リーダーシップのあり様も100人100通り。地元企業のロールモデル達から、組織の中でのサバイバル術や部下との協働の仕方等、具体的な戦術を学びます。地元メンターとの接点づくりのチャンス！

ゲスト／福岡県内企業の現役女性管理職 (予定)
※終了後は懇親会を予定しています



フォローアップ

1on1・キャリアコンサルティング

自分のキャリアビジョンを描きながら、自分の強みを活かした、より私らしいリーダーシップとは何か、今後どのようなアクションが必要か、キャリアカウンセラーが1対1でアドバイス。次のステージでの活躍を形にしよう。※先着希望制

担当／高見真智子氏 (株)サイズラーニング 代表取締役 (他、キャリアカウンセラー)
※9/29と同講師

全4日間 + フォローアップ
参加費／無料

対象者 市内在住または市内企業に勤務する管理職・もしくは同等の役割を果たしている女性
定員 20名程度 (先着順)
会場 小倉駅周辺の会議室を予定 (詳細は参加者へ個別にご連絡いたします)

※新型コロナウイルス感染対策のために全講義オンライン開催となる場合があります。予めご了承ください

2021年
1月以降

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 25名程度 (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)

※新型コロナウイルス感染対策のために全講義オンライン開催となる場合があります。予めご了承ください

