

高卸協発第 44 号  
令和 6 年 7 月 16 日

組合員・賛助会員の皆様へ



高崎卸商社街協同組合  
理事長 杉浦 幸男  
高崎問屋街職業訓練会  
会長 北形 信也

## 女性活躍推進研修

『生き生きと働くためのコミュニケーション術』

### 開催のご案内

女性を対象とした研修『女性活躍推進研修』を今年度も開催いたします。  
女性を取り巻く環境、女性の直面しやすい課題を理解し、「自分らしい」働き方でより職場に貢献できるよう生き生きと働くための考え方を学びコミュニケーション力を高める研修です。  
是非、ご参加下さい。

#### 研修の狙い

働く女性が仕事もプライベートも充実して過ごすために必要なセルフマネジメント。  
頭では分かっているけど感情に左右されたり、気持ちがふさいだり、なかなかモチベーションが上がらなったり…。セルフケアや思考のクセを知り、自分をうまくコントロールすることで、自分のコミュニケーション、他者とのコミュニケーションも図りやすくなります。  
また、組織に自分の強みを活かして貢献すること、他者の強みや良さを承認して協力し合うことは、組織力アップ、組織の活性化につながります。  
自己の強み・弱みや今までに培ったスキルなどを見つめ直し、自己理解を深めキャリアビジョンとプランを描きそれに向かうために何を行動に起こすかを具現化します。

1. 対象者…… **女性社員**
2. 開催期日…… **1日目 9月11日(水)・2日目 9月18日(水)**  
※ 2日間受講可能な方が対象です。
3. 開催時間…… 午前8時30分～午後5時30分
4. 講師…… コンサルファーム群馬(株) 契約講師 鈴木道子氏
5. 会場…… ビエント高崎 会議室
6. 受講資格…… 高崎卸商社街協同組合組合員、賛助会員、群馬県内企業の社員。  
ただし、雇用保険加入者が条件となります。
7. 参加費…… **組合員・賛助会員 一人6,000円(受講費、テキスト代)**  
※組合員・賛助会員以外は一般料金 一人12,000円です。
8. 申込・定員…… 15人(8月23日(金)までに別紙申込み用紙に料金を添えてビエント高崎事務局宛お申込み下さい)
9. その他…… 修了者(2日間受講者に限ります)には、修了証を発行します。

## 女性活躍推進研修 『生き生きと働くためのコミュニケーション術』 内容

1日目 9月11日(水) 8:30~17:30

## 職場で良い人間関係を

## 構築するためのコミュニケーション術

コミュニケーションとは・・・

「伝える」から「伝わる」へ

3つのきく「聞く」「聴く」「訊く」

コミュニケーションの落とし穴?!

アサーティブコミュニケーション

## セルフマネジメント

## ～前向きに働くためのヒント～

セルフマネジメントとは

生き生きと働くためのセルフケア

ネガティブな思考を前向きに導く

怒りの感情とうまく付き合う

2日目 9月18日(水) 8:30~17:30

## キャリアとは・・・

キャリアとは・・・

わたしたちを取り巻く状況を知ろう

求められる人材像

ワークライフバランスとは・・・

## キャリアデザインとは

キャリアデザインの仕方

Ⅰ 過去を振り返る

Ⅱ 現在を見つめなおす

Ⅲ 将来へ一歩を踏み出す

## 講師

## 紹介

コンサルファーム群馬株式会社 契約講師 鈴木 道子 (キャリアコンサルタント)

教育ソリューション会社にて、教育コーディネーターとして企画・運営を手掛けるとともに、企業、官公庁、各団体にて階層別研修講師を経験したのちに4ever partners を開業。

新人教育やビジネスマナー、コミュニケーション、接客・接遇、アンガーマネジメント、ハラスメント、部下指導などの研修講師や再就職支援、キャリアコンサルティングを行い、国立大学法人群馬大学の非常勤講師、コンサルファーム群馬(株)の契約講師として活動しています。

## 《過去に受講された方の感想》

- ・大変参考になった。 ・分かり易かった。
- ・女性だけなので共感することが多く楽しい研修だった。
- ・女性ならではのコミュニケーション術やメンタルコントロールなど学んだことを仕事だけでなく人生設計にも役立てたい。



女性活躍推進研修 参加申込用紙 令和6年 月 日

会社名 \_\_\_\_\_

担当者名 \_\_\_\_\_

TEL \_\_\_\_\_

/FAX \_\_\_\_\_

	氏名	生年月日	役職	雇用保険被保険者番号
1				
2				
3				
4				

名 × 6,000 円 =

円