

高卸協発第34号
令和7年7月10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コミュニケーションスキル。
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
がらなかったり…。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、自分と
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、ありたい姿の実現に向けて想いを
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10日(水)・2日目 9月17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22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10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アンガーマネジメント

2日目 9月17日(水) 8:30~17:30

キャリアとは…

- ・キャリアとは…
- ・求められる能力の変化と職場での役割の変化
- ・自分自身のキャリアを主体的に管理する
- 「キャリア自律」の必要性

・内的キャリアと外的キャリア

- ・女性のキャリアは転機を柔軟にとらえる
- ・自分がやりがいをもって仕事するために必要な3つの要素(will・Can・Must)
- ・やりたい姿の実現に向けて想いを描く

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7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