

高卸協発第32号
令和8年7月1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 浜辺 宣昭
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「女性活躍推進研修」を今年度も開催いたします。
コミュニケーションやセルフマネジメント、キャリア形成について学びながら、自分の強みや可能性を見つめ直し、いきいきと働き続けるためのヒントを得る研修です。
ぜひご参加ください。

研修の狙い

働く女性が自分らしく活躍し、いきいきと働き続けるために必要なコミュニケーション力とセルフマネジメント力を身につけます。自分自身との向き合い方や他者との関わり方を学び、良好な人間関係づくりや、誰もが安心して働ける職場づくりについて理解を深めます。また、自身の強みや価値観を見つめ直しながら、職場での役割や今後のキャリアについて考え、自分の強みを活かした活躍につなげることを目指します。

1. 対象者…… **女性社員**
2. 開催期日…… **1日目 9月2日(水)・2日目 9月8日(火)**
※ 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会員企業、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10日(月)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。

女性活躍推進研修内容

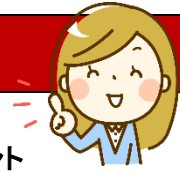
1日目 9月2日(水) 8:30~17:30

～自分らしく活躍するための
コミュニケーション～

- ・信頼関係の構築
- ・相手に伝わる伝え方
- ・コミュニケーションを深める聴き方と質問
- ・ハラスメントを生まない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
- ・ネガティブな思考との向き合い方
- ・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8日(火) 8:30~17:30

～自分らしく活躍するための
キャリアデザイン～

- ・キャリアとは
- ・女性のキャリアとライフイベント
- ・職場で活躍し続けるために大切なこと

- ・自分の強みや価値観を見つめ直す
- ・やりがいをもって働くための Will・Can・Must
- ・自分の強みを職場でどう活かすか
- ・今後の行動目標づくり

講師
紹介

コンサルファーム群馬(株) 契約講師 鈴木道子氏 (キャリアコンサルタント)

令和4年に4ever partners(フォーエバーパートナーズ)を開業。企業・官公庁・各団体において、コミュニケーション、ビジネスマナー、アンガーマネジメント、ハラスメント防止、キャリア形成などをテーマとした研修を行っています。また、キャリアコンサルタントとして再就職支援やキャリアカウンセリングに携わり、働く人一人ひとりの成長と活躍を支援しています。

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。

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