

参加費  
無料

一時保育  
あり  
要予約

“いきいきと輝きながら働きたい”あなたを応援します！

兵庫県立男女共同参画センター

# 働く女性のための ステップ・アップ！セミナー

“女性の活躍推進”が企業の経営戦略として注目される一方で、多くの女性が「仕事を続ける自信がない」「人間関係が上手くいかない」「子育てしながら働くのはムリ？」「自分の将来像が描けない」など、様々な不安や悩みを抱えています。

それぞれの希望や能力を活かして、次のステップに踏み出せるように、仕事に必要なコミュニケーションや人間関係力アップのスキルを学び、今後のキャリアプランを考えます。

ステップ 1 2月10日(火) 13:30~16:00

## 一歩前に進む“コミュニケーションスキル”

対人関係で疲れたりストレスを感じるのはなぜ？どうしたら自分に自信が持てるの？日頃の不安や苦手意識を克服し、互いに心地よいコミュニケーションを図るためのヒントを得て、次の一歩を踏み出しましょう！

講師 小林 清美 (コミュニケーショントレーナー)



ステップ 2 2月17日(火) 13:30~16:00

## 仕事をスムーズに進める“人間関係力”アップ

組織で求められる立場・役割や考え方、上司・部下・同僚・取引先など周囲との関わり方や、その中でどのように自分をコントロールして表現するかを学び、良好な信頼関係を築く人間関係力をアップしましょう！

講師 山本 真奈美 (ビジネスマナー講師)



ステップ 3 2月24日(火) 13:30~16:00

## いきいきと働くための“キャリアプラン”

5年後10年後の自分はどうなっているの？どんな働き方がしたい？仕事を続ける上で必要な基礎力、仕事と生活の両方を充実させる働き方などを学び、あなたの思いを実現するキャリアプランを考えましょう！

講師 瀧井 智美 (キャリアカウンセラー)



◆場所：県立男女共同参画センター セミナー室

(神戸クリスタルタワー7階【JR神戸駅徒歩3分・裏面地図参照】)

◆対象：県内在住・在勤の働く女性、産休・育休中の女性など

◆定員：15名(先着順) ◆受講料：無料 ◆一時保育：あり(1歳半~就学前)

【申込方法】裏面の申込書に必要事項を記入し、FAX・郵送、または電話にて  
県立男女共同参画センターまで、お申し込みください。



# 働く女性のためのステップアップ・セミナー

## 参加申込書

(FAX : 078-360-8558)

参加者	ふりがな		〈年齢〉 歳
	〈氏名〉		
所属名 (企業・団体名)			
連絡先	〈住所〉		〈日中連絡がつく電話番号〉
	市	区(町)	
参加希望日 ※○印を記入	①2月10日(火)	②2月17日(火)	③2月24日(火)
	現在の状況について、該当する番号に○を付けてください		
	1 就労中	2 産休・育休中	3 その他
一時保育 希望	〈お子さまのお名前・ふりがな〉		〈性別〉 歳 か月

### 講師紹介

※3回連続、または1回ずつでもご参加いただけます。  
※定員を超えてご参加いただけない場合のみ、ご連絡いたします。

#### 小林 清美 キャリア・サポート・ルーム WILL 代表/コミュニケーショントレーナー

- 大学卒業後、ユング心理学のスーパービジョン(臨床訓練)を受け、グループカウンセリングのファシリテーター助手を務める。
- 通信販売会社で商品企画を担当。その後、個人貿易商社を立ち上げる。これらの経験を活かして、

- 女性の自立・就業支援および大学でのキャリア教育、特に現在はコミュニケーショントレーニングに力を注いでいる。
- 企業や男女共同参画センターのキャリア相談員、セミナー講師の実績多数。

#### 山本 真奈美 インクレセント代表/ビジネスマナー講師

- 大手研修会社で企業・官公庁・学校等向けにパソコン・情報リテラシ研修教育を経験し、就職支援のための職業訓練校の運営、メイン講師を実施。
- その後、IT企業の社長秘書業務のほか、社内研修(新人教育・ビジネスマナー、管理職研修、電話対応

- 研修等)を任される。
- これらの経験から、組織が元気になるコミュニケーション研修、おもてなしの心を行動に表すサービス接遇などの研修を行う講師となる。
- 企業のほか、医療介護者向け研修等を行う。

#### 瀧井 智美 Office ICB 代表/キャリアコンサルタント

- 営業事務、パソコンインストラクターを経て、キャリア開発・組織活性化・人材育成を支援する「Office ICB」を設立。
- 女性のチャレンジ支援事業、キャリアカウンセリングコミュニケーション講座や、各種スキルアッ

- プ研修を担当した後、現在はワークライフバランス推進支援コンサルタントとして活動中。
- 「人間関係構築力」と「自立力(=自ら考え未来を切り開く力)」を養うことを目的としたプログラムを得意としている。

### 申し込み・問い合わせ先

#### 兵庫県立男女共同参画センター・イーブン

〒650-0044 神戸市中央区東川崎町 1-1-3  
神戸クリスタルタワー 7階

電話 078-360-8550 FAX 078-360-8558

ホームページ <http://www.hyogo-even.jp/>

〈開館時間〉 平日：午前9時～午後7時  
土曜日：午前9時～午後5時

※休館日：日曜、祝日、年末年始(H26.12.28～H27.1.4)

