

女性のための働き方セミナー

キャリアアップをめざす
あなたを応援します！

プラス思考で 一步を踏み出そう！



「就活がうまくいかない」「人間関係が苦手」など不安や心配事で自信を無くしていませんか？
少し見方を変えるだけで、あなたの可能性は広がり、新しい世界が開けます。

“リフレーミング”を学び、心を軽くして次のステップに進みましょう！

★リフレーミングとは？…既存の枠組み（フレーム）にとらわれず、出来事や考え方についての見方を変えることでマイナスの感情をプラスに切り替える発想法です。

- ◆日時： 3月10日（火）10:00~12:00
- ◆会場： 県立男女共同参画センター・セミナー室
- ◆対象： 再就職をめざす女性 など
- ◆定員： 8名（定員を超えた場合は抽選となります）
- ◆一時保育： あり 無料・定員6名
(1歳半から就学前まで 要予約)
- ◆申込締切： 3月2日（月）必着
- ◆受講決定： 申込締切日の翌日以降にご連絡します。



【講師】山本 真奈美

インクレスント代表

秘書技能検定1級
サービス接遇1級
マナープロトコール準1級

裏面の申込書に必要事項をご記入の上、郵送かFAXでお申込みください。

【お申込み・お問合せ】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
TEL:078-360-8550 FAX:078-360-8558
(HP) <http://www.hyogo-even.jp>
(アクセス) JR神戸駅からハーバーランド方面へ徒歩3分
(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



