

仕事で役立つ セルフコーチング

職場での人間関係にストレスを感じることはありませんか。働く場で自分がとらわれがちな思考を知り、現実を自覚し困難な状況もしなやかに適応するため、セルフコーチングを学び、笑顔で自分らしく前向きに進みましょう。

自分の感情をコントロールする術とは

上司や同僚、部下とストレスなく一緒に働くにはどうすればよい

四六時中、仕事のことが頭から離れない

オンオフの切り替えに苦勞、いやな事があつた時は何時間も引きずってしまう



11月2日(火)
10:00~12:00

講師 ^{きだ なほこ} 喜田 菜穂子さん

プロフェッショナルコーチ、ファシリテーター
相手の自立を促す関わり方を開発、それを基本に、組織を構成するすべての人の「当事者意識」を引き出し、「他責から自責へ」を目指す。全国で継続的なコンサルティングの実施やリーダー育成、管理職研修実績多数。

- 場所 県立男女共同参画センター セミナー室
- 対象 再就職または継続就業をめざす女性 8名 (申込多数の場合抽選)
- 一時保育 要予約、無料。定員6名 (1歳6ヶ月から就学前まで)
* お子様の同伴受講はご遠慮ください。
- 申込締切 **10月25日(月) 12時まで**
※受講可否は申込者全員にお知らせします。
開催3日前までに連絡がない場合はご一報ください
- 申込方法 右のQRコードまたはホームページからお申込みください



スマートフォン

【お申込み・お問い合わせ】県立男女共同参画センター・イーブン

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
(H P) <https://www.hyogo-even.jp/>

(※) 新型コロナウイルスの感染拡大の状況や大雨その他やむを得ない事由により、セミナー開催を中止または延期させていただく場合がございます。その際は、ホームページにてお知らせいたします。



(アクセス) JR 神戸駅からルバ-ランド方面徒歩3分