

- 女性社員のスキルアップに悩んでいる
- 女性社員が長く働き続けられるよう支援したい
- 仕事以外の知識や交流の時間を提供したい

対面式セミナー

働く女性のための
ステップアップセミナー

全3日間 参加費/無料

対象者 概ね20～40代の働いている女性 ※申込時/申込後50日以内50歳以上受講可

定員 30名/回(定員)

会場 北九州市立男女共同参画センター・ムーブ5F 大セミナールーム・小セミナールーム
(北九州市小倉北区大倉町11-4)

※新型コロナウイルス感染対策のために全講座オンライン開催となる場合があります

9/25

2023年
9月

私らしい働き方を考えよう

10:30-12:30

変化の時代に求められるキャリアとは?

働いている自分をもっと好きになるには?多様な時代の中で、自分らしさを見つけて、楽しく幸せに働き続ける方法を考えよう。



講師 高見 真智子

【職】サイバーマーケティング 西産塾講師

15年以上に渡り、人材開発・組織開発に専事した経験を活かし、2017年フューチャランスの設立、企業内eラーニング開発、多国籍人材・組織開発をテーマに、自らも学びと発信を促し、学びが人・組織に伝わることを目指す。

公開講座
入場無料2023年
9月
11日

10月

よりよいキャリアづくりのヒントを得る

13:30-15:45

これまでの10年、これからの10年
～私たちの働き方とキャリアの軌跡を振り返る～

【第1部・講演】キャリアの軌跡を振り返る

【第2部・パネルディスカッション】私たちのこれからの働き方を考えよう

第1部の講演と対面で進める講演終了後のトークから、今後をもっと充実させるヒントをもらおう。



講師 滝 麻千子

【職】日本郵政運輸株式会社 旅行役員

1995年入社、2009年より行先日本出張、主に法人営業を担当。2011年がピークだった出張先、経営危機に直面した会社で、10年間の出張先で事業再興の企画で、自らも海外出張研修参加や海外出張先での研修、キャリアコンサルタントとして講演活動。

10/4

10月

高め上手・叱り上手な私になる

10:30-17:00

職場の人間関係が変わる! ビジネスコーチング

学習の理論に裏付けられたコーチングスキルを学んで、上司や同僚、後輩と楽しく意思疎通できる力を身につければ職場の人間関係ももっと円滑になるはず。面白いと定評の高い超参加型の講座は、参加するだけでも元気です!



講師 本間 正人

【職】筑波大学 教授

【職歴】1982年11月筑波大学経済学部に入学し、その後、専ら企業に赴き経営研修の講師としてアクティブ・コーチングを15年以上実践し、10年間の経験を活かして、コーチングのビジネス展開、日本企業での展開に注力。

10/27

11月

マインドフルネスで心身コントロール

10:30-12:00

深呼吸からはじめるストレスケア

ストレスに疲れた心身をリフレッシュできる「マインドフルネス」の方法を学ぼう。自分の心と体を大切にできると、集中力ややる気もアップ!仕事にも日常にも、より前向きに向き合える健康習慣をつくらう。



講師 黒木 拓幸

【職】サイバーマーケティング 専任コンサルタント

講演者として14年間活動後、2018年3月退職、結婚・出産を経て専業主婦をスタート。女性が働き続けられるための子育ての専門家を目指す。健康経営アドバイザーとして、ヘルスリテラシー向上推進の場での講演活動も行う。

11月

未来を思い描くクロージングセッション

13:00-17:00

自分の強みを仕事に活かす方法

タイプ診断で、自分の素質や強みを知れば、自分らしさをもっと理解できる。今後の仕事に自分の強みをどう活かせるか、具体的にイメージしてみよう。明日からの仕事が楽しみになるヒントを持ち帰ろう。

講師 高見 真智子

【職】キャリア開発に特化した講師