

# 働く女性応援講座

—ともに学び、素敵にキャリアアップ!—



2019

Vol.1

**会場** With You さいたま セミナー室 (4階)

(さいたま市中央区新都心2-2 ホテルプリランテ武蔵野内)

**対象** 県内在住または在勤で現在働いている女性

このセミナーは、職場におけるステップアップ、業務スキル向上を目的に実施するものです。目的外での受講はできませんのでご了承ください。

**申込方法** 中面をご覧ください。

※事前予約制・定員になり次第締め切りとさせていただきます。

## キャリア別講座チャート

※講座の詳細は中面をご覧ください。

共催：埼玉県経営者協会

	管理職候補・リーダー	中堅社員	正規雇用やフルタイムを目指す方
マネジメント力	女性リーダー養成 [No.7/22]		
	チームビルディング [No.10/24]		
	自分らしいリーダーシップを磨く [No.1/16]		
	チーム力を高めるコミュニケーション術 [No.4/19]		
	信頼関係を築くアクティブリスニング [No.12/23]		
コミュニケーション力		アサーティブ・コミュニケーション [No.5/15]	
			対人コミュニケーション力向上 [No.11/20]
			相手に伝わる話し方 [No.8/14]
仕事の応用力			効率的な仕事の進め方 [No.9/17]
			これからのわたしのキャリア～自分らしさを発揮して仕事に生かす～ [No.2/13]
	メンタルヘルス・マネジメント [No.3/18]		
	タイムマネジメント～私の働き方改革～ [No.6/21]		

## 託児サービスをご利用いただけます

生後6か月～小学校3年生のお子様は、託児サービスをご利用いただけます(有料・定員有り)。お申込みは利用日の4日前(土・日・休日を除く)12:00まで。詳細は、ホームページをご覧ください。下記までお問い合わせください。



## 埼玉県女性キャリアセンター

〒330-0081 さいたま市中央区新都心2-2 ホテルプリランテ武蔵野4階

埼玉県男女共同参画推進センター (With You さいたま) 内

TEL 048 (601) 5810

FAX 048 (601) 5811

ホームページ <http://www.pref.saitama.lg.jp/swcc/>



※利用者様用の駐車場はございませんのでご了承ください。

# 講座スケジュール

No.	日時	申込開始	テーマ	内容
1	7月17日(水) 10:00~16:00		自分らしいリーダーシップを磨く (11/28と同内容) 講師: 早川優子 氏	◎ 周囲からの期待や影響力について認識を深め、自分らしいリーダーシップ発揮の方向性を探ります。強みを生かすことに焦点を当てることで、モチベーションアップと、周囲へ働きかける力が向上します。
2	7月23日(火) 10:00~16:00		これからのわたしのキャリア ~自分らしさを発揮して仕事に生かす~ (11/1と同内容) 講師: 小出真由美 氏	○ 映像コンテンツを使い、これまでの職歴や経験を俯瞰的に眺め、今後の働き方や生き方といった中長期のキャリアを展望します。受講者同士で交流しながら、今後の働き方を考えることにより、多様な価値観と自分の可能性に気づきます。
3	8月3日(土) 10:00~16:00		メンタルヘルス・マネジメント (12/11と同内容) 講師: 喜多朋子 氏	◎ 日々感じるストレスへの対処法や折れない心の作り方を学びます。安定した心持ちで日々の生活を送るヒントを得ることで、仕事への集中力や生産性を高めることができます。
4	8月20日(火) 10:00~17:00	6月3日 (月)	チーム力を高めるコミュニケーション術 (12/18と同内容) 講師: 早川優子 氏	◎ <b>交流会 有り</b> メンバーをまとめ、チームで仕事を進める際に必要となる「マネジメント」について学びます。自分のスタイル(特徴)を生かしつつ、相手に合わせたコミュニケーションがとれるようになります。
5	8月24日(土) 10:00~13:00		アサーティブ・コミュニケーション (11/16と同内容) 講師: 河崎理恵子 氏	◇ 自分も他者も尊重する考え方(アサーション)を学び、お互いに気持ちの良いコミュニケーションの取り方を習得します。適切な自己表現の方法を身につけることで、コミュニケーションも円滑になります。
6	8月28日(水) 10:00~16:00		タイムマネジメント~私の働き方改革~ (2/13と同内容) 講師: 喜多朋子 氏	◎ 現在の働き方を見直し、自分が望んでいる働き方とライフスタイルのバランスを知り、上手な時間の使い方や仕事の進め方を習得します。受講者同士で時間管理の工夫や新しいヒントを得て、時短思考を身に付けます。
7	9月3日(火) 10:00~17:00		女性リーダー養成 (2/19と同内容) 講師: 早川優子 氏	◎ <b>交流会 有り</b> 管理職となる時必要となる考え方やコミュニケーションスキルを習得します。女性リーダーとしてのキャリアの方向性を考えることで、管理職を視野に入れることができます。
8	9月18日(水) 10:00~16:00		相手に伝わる話し方 (11/8と同内容) 講師: 能勢みゆき 氏	○ 相手に自分の考えや思いを伝える力について演習を通じて習得します。効果的な話し方と態度を学ぶことにより、業務が円滑に進みます。
9	9月26日(木) 10:00~17:00		効率的な仕事の進め方 (12/4と同内容) 講師: 能勢みゆき 氏	◎ <b>交流会 有り</b> チームワークや報告・連絡・相談といった、組織で仕事をする際に必要となる基本事項について学びます。基本を押さえることで、より効果的・効率的な組織運営に貢献できるようになります。
10	10月5日(土) 10:00~16:00	7月1日 (月)	チームビルディング (3/5と同内容) 講師: 河崎理恵子 氏	◎ チーム活動のワークを体験し、チームをまとめていく際のポイントを理解します。また、人の行動特性について理解を深め、それぞれの特徴を生かしていくための関わり方を習得します。
11	10月11日(金) 10:00~16:00		対人コミュニケーション力向上 (1/24と同内容) 講師: 河崎理恵子 氏	○ 社内外の人たちと仕事を円滑に進めるために必要となる「聞く」「話す」のコツを習得します。コミュニケーションが円滑に進むことにより、仕事を進める際のムリ・ムダムラが減り、仕事の効率が上がります。
12	10月18日(金) 10:00~17:00		信頼関係を築くアクティブリスニング (2/27と同内容) 講師: 河崎理恵子 氏	◎ <b>交流会 有り</b> 他者と信頼関係を築き、コミュニケーションを円滑にするための「聴き方」について、演習を通じて身に付けます。「聞く」スキルは、職場の中核社員として活躍していくための必須のスキルです。
13	11月1日(金) 10:00~16:00		これからのわたしのキャリア ~自分らしさを発揮して仕事に生かす~ (7/23と同内容) 講師: 小出真由美 氏	○ 映像コンテンツを使い、これまでの職歴や経験を俯瞰的に眺め、今後の働き方や生き方といった中長期のキャリアを展望します。受講者同士で交流しながら、今後の働き方を考えることにより、多様な価値観と自分の可能性に気づきます。
14	11月8日(金) 10:00~17:00		相手に伝わる話し方 (9/18と同内容) 講師: 能勢みゆき 氏	◎ <b>交流会 有り</b> 相手に自分の考えや思いを伝える力について演習を通じて習得します。効果的な話し方と態度を学ぶことにより、業務が円滑に進みます。
15	11月16日(土) 10:00~13:00		アサーティブ・コミュニケーション (8/24と同内容) 講師: 河崎理恵子 氏	◇ 自分も他者も尊重する考え方(アサーション)を学び、お互いに気持ちの良いコミュニケーションの取り方を習得します。適切な自己表現の方法を身につけることで、コミュニケーションも円滑になります。
16	11月28日(木) 10:00~16:00	9月2日 (月)	自分らしいリーダーシップを磨く (7/17と同内容) 講師: 早川優子 氏	◎ 周囲からの期待や影響力について認識を深め、自分らしいリーダーシップ発揮の方向性を探ります。強みを生かすことに焦点を当てることで、モチベーションアップと、周囲へ働きかける力が向上します。
17	12月4日(水) 10:00~16:00		効率的な仕事の進め方 (9/26と同内容) 講師: 能勢みゆき 氏	○ チームワークや報告・連絡・相談といった、組織で仕事をする際に必要となる基本事項について学びます。基本を押さえることで、より効果的・効率的な組織運営に貢献できるようになります。
18	12月11日(水) 10:00~17:00		メンタルヘルス・マネジメント (8/3と同内容) 講師: 喜多朋子 氏	◎ <b>交流会 有り</b> 日々感じるストレスへの対処法や折れない心の作り方を学びます。安定した心持ちで日々の生活を送るヒントを得ることで、仕事への集中力や生産性を高めることができます。
19	12月18日(水) 10:00~16:00		チーム力を高めるコミュニケーション術 (8/20と同内容) 講師: 早川優子 氏	◎ メンバーをまとめ、チームで仕事を進める際に必要となる「マネジメント」について学びます。自分のスタイル(特徴)を生かしつつ、相手に合わせたコミュニケーションがとれるようになります。

交流会有り マークがついた講座では、16:00~17:00に「メンター」の方々も参加する交流会を行います。

No.	日時	申込開始	テーマ	交流会 有り	内容
20	1月24日(金) 10:00~17:00	11月1日 (金)	対人コミュニケーション力向上 (10/11と同内容) 講師:河崎理恵子氏	○	社内外の人たちと仕事を円滑に進めるために必要となる「聞く」「話す」のコツを習得します。コミュニケーションが円滑に進むことにより、仕事を進める際のムリムダムラが減り、仕事の効率が上がります。
21	2月13日(木) 10:00~16:00		タイムマネジメント~私の働き方改革~ (8/28と同内容) 講師:喜多朋子氏	◎	現在の働き方を見直し、自分が望んでいる働き方とライフスタイルのバランスを知り、上手な時間の使い方や仕事の進め方を習得します。受講者同士で時間管理の工夫や新しいヒントを得て、時短思考を身に付けます。
22	2月19日(水) 10:00~16:00		女性リーダー養成 (9/3と同内容) 講師:早川優子氏	◎	管理職となる時必要となる考え方やコミュニケーションスキルを習得します。女性リーダーとしてのキャリアの方向性を考えることで、管理職を視野に入れることができます。
23	2月27日(木) 10:00~16:00		信頼関係を築くアクティブリスニング (10/18と同内容) 講師:河崎理恵子氏	◎	他者と信頼関係を築き、コミュニケーションを円滑にするための「聴き方」について、演習を通じて身に付けます。「聴く」スキルは、職場の中核社員として活躍していくための必須のスキルです。
24	3月5日(木) 10:00~17:00		チームビルディング (10/5と同内容) 講師:河崎理恵子氏	◎	チーム活動のワークを体験し、チームをまとめていく際のポイントを理解します。また、人の行動特性について理解を深め、それぞれの特徴を生かしていくための関わり方を習得します。

テーマ欄のマークは対象者を表しています。

◎:管理候補・リーダー~中堅社員向け ◇:中堅社員 ○:中堅社員~正規雇用やフルタイムを目指す方向け

## 埼玉県メンター共有制度

講座にご参加の方のみ

県では、仕事と家庭の両立やキャリアアップを目指して頑張る女性を応援するため、良き相談相手として経済団体等から推薦いただいた先輩女性の方々に「埼玉県働く女性応援メンター」に委嘱しています。

- Point 1** 「働く女性応援講座」では、グループワークなどでメンターと交流することができます。  
(交流会が開催される日のみ)
- Point 2** 「働く女性応援講座」終了後に開催される交流会では、個別の相談や悩みについても、メンターから直接アドバイスを受けることができます。

※ 制度の詳細については、埼玉版ウーマノミクスサイト(<https://www.pref.saitama.lg.jp/womenomics/torikumi/mentor/>)をご覧ください。

### メンターとは?

メンターとは、助言者という意味です。埼玉県では知識や経験豊かな先輩(メンター)が、後輩(メンティ)に対して、キャリア形成や仕事と子育ての両立、仕事の仕方などについての相談に応じる制度を構築しています。

## お申込方法

◆お電話、FAX、電子申請にてお申込みください。(お申込み時には、氏名・勤務先・役職名(係長・主任など)・職種をお知らせください)

電話番号 **048-601-5810** 受付時間/9:30~17:30  
月~土曜日(日曜、祝日、12/29~1/3、毎月第3木曜日は休業日)

FAX番号 **048-601-5811** FAX申込は裏面の「予約受付申込書」をご利用ください

電子申請 女性キャリアセンターホームページからお申し込みください。  
<http://www.pref.saitama.lg.jp/swcc/hatarakujose/koza01ouen.html>

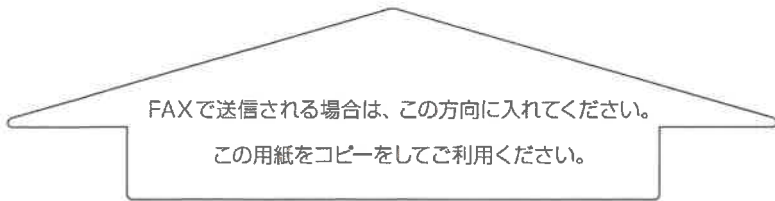


※定員になり次第締め切りとさせていただきます。

※講座の詳細については女性キャリアセンターホームページ上シラバスでご確認いただけます。

※1講座3名様までのお申込みとなります。複数名での参加をご希望の際は、優先順(No.1~No.3)にお申込み下さい。

※お申込みは先着順となります。ご希望にそえない場合もございますのでご了承ください。



# 働く女性応援講座 予約受付申込書

講座番号 No.		テーマ	
勤務先		申込代表者 氏名	フリガナ
連絡先 電話番号		申込日	

No. 1	参加者	フリガナ ----- 氏名	日中ご連絡の取れる 電話番号 ( )		
		職種	役職	メールアドレス	
	お子様	<input type="checkbox"/> 保育を希望します <input type="checkbox"/> 保育を希望しません	フリガナ ----- お名前	年齢	<input type="checkbox"/> アレルギーあり <input type="checkbox"/> アレルギーなし アレルギーの種類
No. 2	参加者	フリガナ ----- 氏名	日中ご連絡の取れる 電話番号 ( )		
		職種	役職	メールアドレス	
	お子様	<input type="checkbox"/> 保育を希望します <input type="checkbox"/> 保育を希望しません	フリガナ ----- お名前	年齢	<input type="checkbox"/> アレルギーあり <input type="checkbox"/> アレルギーなし アレルギーの種類
No. 3	参加者	フリガナ ----- 氏名	日中ご連絡の取れる 電話番号 ( )		
		職種	役職	メールアドレス	
	お子様	<input type="checkbox"/> 保育を希望します <input type="checkbox"/> 保育を希望しません	フリガナ ----- お名前	年齢	<input type="checkbox"/> アレルギーあり <input type="checkbox"/> アレルギーなし アレルギーの種類

- ※参加される方は、内容をご確認の上、全てご記入ください。
- ※定員になり次第締め切りとさせていただきます。
- ※1講座3名様までのお申込みとなります。複数名での参加をご希望の際は、優先順 (No.1～No.3) にお申込み下さい。
- ※お申込みは先着順となります。ご希望にそえない場合もございますのでご了承ください。
- ※保育を希望される方は、お申込書に日中連絡の取れる電話番号をご記載ください。前日に利用確認のご連絡をさせていただきます。
- ※キャンセルされる場合は早目にご連絡をお願いいたします。

埼玉県女性キャリアセンター 月曜日～土曜日 (日曜・祝日・12/29～1/3・毎月第3木曜日は休業日)

TEL 048(601)5810 (受付時間/9:30～17:30) FAX 048(601)5811

※いただいた個人情報は、当事業運営及び埼玉県ウーマノミクス課、埼玉県女性キャリアセンター事業実施のみに使用し、それ以外の目的には使用しません。



埼玉県のマスコット「コバトン&さいたまっしゅ」