



わたしの ステップUP セミナー

受講無料
託児あります

町内会やPTA、ボランティア活動、起業など、地域で活躍する女性をはじめ、すべての女性を対象に、「コミュニケーション力」、「表現力」、「SNSでの情報発信力」などをテーマにした講座を開催します。

さまざまな場面でいきいきと活動できるよう、講義とワークを交えた楽しいプログラムになっておりますので、ぜひご参加ください。

第1回

10/11 [木]

13:00~16:00

環境に左右されない
「しなやかな自分軸」
を持つ人に！

公私とも充実させるために必要な『自分軸』とは？
自分軸を作り自分のものにして、人生全体のバラン
スを取って生きるノウハウをお伝えします。

第2回

10/19 [金]

13:00~16:00

人とつながりを深める
コミュニケーション力アップ！

コミュニケーション力の高い人のマインドとスキルを
実習と体験から学びます。苦手な人も、良好な人間
関係を築けるあなたになりましょう。

第3回

11/8 [木]

13:00~16:00

モチベーションアップの
メカニズムを知って、
イキイキと活動！

モチベーションのアップダウンには理由があります。
自分のモチベーションの源を知り、自分や周りのモ
チベーションを上げられる人になりましょう。

申込締切日 9月18日(火)

第4回

11/19 [月]

13:00~16:00

自分を素敵にプロデュースし、
自分を表現して生きる
あなたに！

自分を表現するには、何を強化し、磨いたらよいので
しょうか？自分らしく生きるセルフプロデュースカ
をアップする方法をお伝えします。

第5回

11/27 [火]

9:30~12:30

「らしさ」を伝える
情報発信講座(1)

誰もが気軽に情報発信できる今の時代。あなたは
SNSを活用していますか？SNSの種類とシーンによ
る使い分け、ストレスなく利用するコツなどをお伝え
します。

第6回

12/4 [火]

9:30~12:30

「らしさ」を伝える
情報発信講座(2)

SNSで「いいね」が増えるとどんなことがおこる？
地域活動や起業等に活かせる情報発信ってどんなも
の？あなたの声を効率よく届けるためのポイントを
お伝えします。

申込締切日 10月31日(水)

※希望する回を選んで受講できます。

※第5回、第6回を受講される方は、スマートフォンまたはタブレットをご持参ください。

会場 石川県女性センター 5階 研修室1
(金沢市三社町1-44)

定員 石川県内在住の女性30人(各回)
※応募多数の場合は抽選とし、受講決定は
文書にてご連絡いたします。

受講料 無料(託児あり)

■お申込み・お問い合わせ先

公益財団法人 いしかわ女性基金

〒920-0861 金沢市三社町1-44 (石川県女性センター内)

Tel 076(234)1112 / Fax 076(234)1130

E-mail: jyosei@ishikawa-jyosei-kikin.or.jp

http://www.ishikawa-jyosei-kikin.or.jp/

※申込用紙は基金HPにも掲載されています。



■講師

第1~4回

三神 結衣 氏

株式会社ネクストステージ・プロデュース代表取締役
能力開発トレーナー／人材育成コンサルタント



第5~6回

石川 京子 氏

WEBコミュニケーションアドバイザー
コーチ・メンタルセラピスト
米国NLP協会認定マスタープラクティショナー



わたしのステップUPセミナー受講申込書

ふりがな 氏 名				年代 代
連絡先	〒			
	TEL	()		
	FAX	()		
(Eメールアドレス)				
希望する回 (○を付けてください)	第1回	10月11日(木)	13:00～16:00	締切日 9月18日(火)
	第2回	10月19日(金)	13:00～16:00	
	第3回	11月8日(木)	13:00～16:00	
	第4回	11月19日(月)	13:00～16:00	締切日 10月31日(水)
	第5回	11月27日(火)	9:30～12:30	
	第6回	12月4日(火)	9:30～12:30	
託児の希望 (ありの場合、下段も記入)	あり・なし			
	お子様の名前・ふりがな	性別	月 齢	
			歳	ヶ月
受講希望する理由				
講座に期待すること				

※ご記入事項は本事業の実施目的以外には使用いたしません。

お申込み先

〒920-0861 金沢市三社町 1-44 (公財)いしかわ女性基金 宛
 TEL : 076(234)1112 / FAX : 076(234)1130
 Email : jyosei@ishikawa-jyosei-kikin.or.jp