

一歩踏み出す女性のための キャリアデザイン研修

中小企業で働く女性が、自身の強みや可能性を再発見し、「やってみたいこと」「挑戦してみたいこと」を職場で伝えながら、周囲と協力して一歩を踏み出すことをねらいとします。

●開催日時

令和8年 **12月8日(火)** 9時～16時

●会場 一関保健センター多目的ホール (一関市山目字前田13-1)

■対象：市内企業等の若手・中堅女性社員等

■カリキュラム（演習中心の実践型研修です）

・つながる・自分と相手を知る

共通点探し、挑戦してみたいことの共有とチーム名づくり、これまでの経験や担当業務の振り返り、自分と相手の特徴を知る

・伝え方のタイプを知る

ソーシャルタイプ簡易チェック、タイプ別コミュニケーションのポイント

・自分の強みを見つける

キャリア意識の整理、自身の強みの棚卸し

・やってみたいことを言葉にする

「やってみたいこと」「挑戦したいこと」の整理、相談準備シートの作成、相手に伝わる相談の実践

・協力を得るための伝え方を学ぶ

相談相手に合わせた伝え方の工夫、協力を得るためのコミュニケーション

・行動計画を立てる

3か月以内に取り組む行動目標の設定、行動計画シートの作成、行動宣言と共有

■定員：30名 ※定員になり次第締切とさせていただきます

■申込期限：令和8年12月1日(火)

■申込方法：参加申込書にご記入の上FAX送信

■問合せ先：職業訓練法人 東磐職業訓練協会



【講師】NEXT-STAGE

おおたか ちかこ

大高 智佳子氏

株式会社IBC岩手放送にアナウンサーとして入社。2013年、研修を提供するNEXT-STAGEを起業。「実践から学ぶことで、より良い未来を築くための人材を育てる」という信念のもと、組織のニーズに即した学びの場から次のステージへ繋げてきた。ワーク・ライフバランスやハラスメント対策、クレーム対応、アサーション、アンガーマネジメント、女性活躍セミナーには定評があり、県内外で研修講師として活躍中。自治体、大手損害保険会社、建設業、製造業など実績多数。

東磐職業訓練協会 行

TEL 0191 (52) 2879

FAX 0191 (52) 5528

女性活躍推進セミナー 参加申込書

会社名				電話			
所在地				FAX			
参加者名		役職		勤続年数		年齢	
参加者名		役職		勤続年数		年齢	

※記載いただいた情報は、セミナー目的以外には使用いたしません。申込書受信後、当方よりご連絡を差し上げます。3日以上連絡がない場合は、お手数ですがご連絡ください。

3名以上の申込には参加申込書をコピーしてご使用ください。