

資料提供  
平成30年8月27日  
(公財)いしかわ女性基金  
今部  
TEL 076-234-1112

## わたしのステップUPセミナーの開催について

### 1. 目的

地域で活躍する女性をはじめ、すべての女性を対象に、地域組織などの活動に主体的に参画するためのノウハウを学ぶことで、あらゆる場面での活躍につなげるための講座を開催し、女性の活躍推進を図る。

### 2. わたしのステップUPセミナーの概要

	日程	時間	タイトル	主な内容	申込締切日
第1回	10月11日(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。	9月18日(火)
第2回	10月19日(金)		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。苦手な人とも、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月8日(木)		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。	
第4回	11月19日(月)		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力をアップする方法をお伝えします。	
第5回	11月27日(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。	10月31日(水)
第6回	12月4日(火)		「らしさ」を伝える情報発信講座(2)	SNSで「いいね」が増えたとどんなことが起こる？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コツをお伝えします。	

- ・ 場 所 石川県女性センター（金沢市三社町1-4-4）
- ・ 対 象 石川県内在住の女性、各回30名程度
- ・ 受講料 無料 \* 託児あり
- ・ 申 込 所定の受講申込書による※応募多数の場合は抽選とする

### 3 主催

公益財団法人いしかわ女性基金

### 4 その他

詳細は、別添募集ちらしのとおり



# 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。苦手な人とも、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