

資料提供  
 平成 29 年 8 月 25 日  
 (公財) いしかわ女性基金  
 山 岸  
 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	9月29日 (金)	9:30~12:30	「“あなたの中”をすっきり！ ～在庫からの宝物発見～」	自分の現状を知る (ホップ)・目標を明確 に(ステップ)・目標と 現実のギャップを埋 める(ジャンプ)の3ス テップのプログラム。	9月15日(金)
第2回	10月5日 (木)		「ものを見方を変えると 私が変わる」		
第3回	10月28日 (土)		「イライラ、ムカムカをなくして ご機嫌さんの私になる」		
第4回	11月1日 (水)		「地域活動、職場の交流に使える アイスブレイク」	さまざまな場面で活 用できる内容を、 言葉と身体を使って 楽しく学んでいきま す。	10月20日(金)
第5回	11月9日 (木)		「話し合いの“お作法”を 伝授します！」		
第6回	11月18日 (土)		「夢をかなえる地図作り ～私の未来予想図～」		

- ・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

楽しい！充実！満足！



わたしの

# ステップUP セミナー

受講料無料  
託児あります

町内会やPTA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、「現状を知る（ホップ）」「目標を明確に（ステップ）」「目標と現実のギャップを埋める（ジャンプ）」の3ステップの講座をご用意しました。連続で受講できなくても大丈夫！一つの講座でも何かステップUPできる、そんなプログラムになっています。さまざまな場面でいきいきと活動できるよう、言葉と身体を使いながら、楽しく学んでみませんか。

ホップ♪

“あなたの中”をすっきり！  
～在庫からの宝物発見～

第1回 9月29日(金)

講師オリジナルの「イベントカード」を使って、あなたのこれまでの経験を整理します。自分の中の本当に大切なものを見つけて次のステップにつなげます。

ステップ♪

ものの見方を変えると  
私が変わる

第2回 10月5日(木)

うまくいかない時、考え方や行動を変えたいと思ったことはありませんか？視覚・言語・体感を使って、自分の枠組みを知り、ものの見方を広げませんか。

ステップ♪

イライラ、ムカムカをなくして  
ご機嫌さんの私になる

第3回 10月28日(土)

ちょっとしたことで怒りが爆発したり、人から何が言われて気分が落ち込んだりしてませんか。怒り・パワーの仕組みを学んで、うまくいく人間関係を作りましょう。

申込締切日 9月15日(金)

ステップ♪

地域活動、職場の交流に  
使えるアイスブレイク

第4回 11月1日(水)

初めての人と打ち解けたり、人間関係を潤滑にする方法知ってますか。さまざまな場面でちょっと使えるアイスブレイクを体験します。

ステップ♪

話し合いの“お作法”を  
伝授します！

第5回 11月9日(木)

地域や職場での話し合いはうまくいっていますか？話し合いがサクッと進む『ファシリテーション』の技術を学びましょう。

ジャンプ♪

夢をかなえる地図作り  
～私の未来予想図～

第6回 11月18日(土)

なりたい自分、達成したい夢はありますか？イメージすれば実現することをぜひ体験してみてください。夢の地図・自分の未来を手にいれましょう。

申込締切日 10月20日(金)

希望する回を選んで受講が可能です。

時間 9:30～12:30(全日程)

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  
文書にて通知致します。

受講料 無料(託児あり)

講師

川端 美智子 氏

株式会社ライフキャリアデザイン・アソシエイツ  
代表取締役

人財育成・組織活性化コンサルタント

公益財団法人京都市男女共同参画推進協会理事



■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。



# わたしのステップUPセミナー受講申込書

フリガナ 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	9月29日(金)	締切日 9月15日(金)
		第2回	10月5日(木)	
		第3回	10月28日(土)	
		第4回	11月1日(水)	締切日 10月20日(金)
		第5回	11月9日(木)	
		第6回	11月18日(土)	
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・フリガナ	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