

無料

社内研修の1つとしてご活用ください！
課題に沿った講師を派遣します。



働きやすさとやりがいの両立を応援 出前セミナー

アサーティブ

アサーティブとは自分も相手も尊重しながら「話し合い」をしていくスキルと心構えのことです。お互いの中にある問題を解決し、信頼関係を築くことに役立つとともに、チームの力高めることができるコミュニケーション講座です。

アンガーコントロール

どうして怒りは生まれるのか？自分の感情と上手に付き合うことで、円滑なコミュニケーションと人間関係の構築、ストレス管理と心身の健康を育んでいく講座です。

セルフマネジメント

ストレス対処法「ストレスコーピング」を知り、自分を信じ行動する力「自己効力感」を高めていく講座です。

リフレーミング

考え方や捉え方の枠を変える「リフレーミング」のスキルを学び、人間関係の悩みの解消や明日からの行動を変えるヒントを見つけてもらう講座です。

WILL(キャリアデザイン)

WILLとは「自分のやりたいこと」、「なりたい自分」のことです。キャリアデザインの出発点である自分の中のWILLに気づき、自分の意思でキャリアを作っていくきっかけを学ぶ講座です。

上記以外にも、ご希望のテーマがございましたらお気軽にご相談ください。皆様の『学びたい』を応援します！

所要時間 60～90分程度

募集対象

福井市内の企業 2社（抽選）

お申込みはこちら

受講人数 おおむね10名以上
10名以下の場合は要相談

申込

裏面参照

締切

6月15日（月）



お問合せ
お申込み

福井市 総務部 未来づくり推進局 男女共同参画センター（女性活躍促進課内）
福井市手寄1丁目4番1号 アオッサ5階 / 受付時間：月～金 9:00～18:00
TEL：0776-20-1537 / FAX：0776-20-1538 e-mail：josei@city.fukui.lg.jp



講座内容例

講師・講座名	森口 美和子 氏 ・リフレーミング ・セルフマネジメント ・WILL (キャリアデザイン)	加藤 裕美 氏 ・アンダーコントロール	大橋 春美 氏 ・アサーティブ コミュニケーション
希望講座内容			
上記内容を希望する理由			

所在地			
企業名			
連絡先	電話番号 E-mail	部署名 担当者名	

開催希望日	第1希望	年	月	日 ()	時	分~	時	分
	第2希望	年	月	日 ()	時	分~	時	分
	第3希望	年	月	日 ()	時	分~	時	分
開催会場名								
会場所在地	福井市							
受講希望者数	総数	人 (男性	人・女性	人・その他	人)			