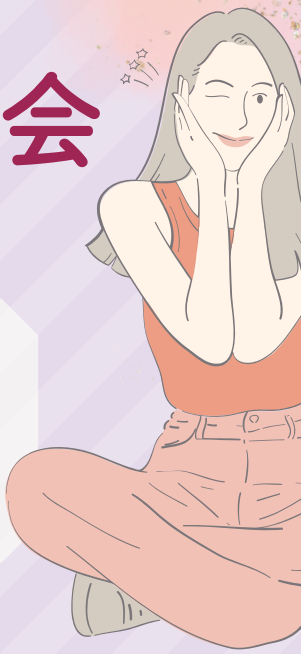
ドリンク
スイーツ付
参加費
500円

いいだで働く 暮らす つながる

働く女性のための交流会

参加者募集



忙しい毎日から少し離れて、 自分のための時間を過ごしてみませんか？ マインドアップ プチ講座 & おしゃべり会で、今よりちょっと元気な自分になって、明日を素敵に生きましょう。

令和6年度

12/19(木) ・1/17 (金)

2/10 (月) ・3/5 (水)

19:00～21:00

飯田市在住、 または、 在勤の女性であれば
どなたでもご参加いただけます

仕事や生活のモヤモヤ、一緒に話してみませんか？
こんなお方にもおすすめします

- 仕事、家事育児に追われて、自分のことはいつも後回し、みんなはどうやって生活しているの？
- 今の職場でもっと自分らしく、納得して働きたい
- 自分をちょっと成長させたい
- 職場で、良好な人間関係をつくりたい
- 職場やママ友以外のつながりをつくりたい
- 視野を広げたい
- 家にいるけど、社会や地域と接点を持ちたい

お一人でのご参加、ご安心ください。

定　員：各回 15名
会　場：ムトスぷらざ 2階
（飯田駅前　丘の上結いスクエア）
申込み：申込みフォームから（各回3日前まで）
※託児（無料）が必要な方は、
1週間前までにご相談ください

申込みフォームはこちら

【主催・お問合せ先】
飯田市 共生・協働推進課
電　話：0265-22ー4560
メール：danjo@city.iida.nagano.jp

ファシリテーター：中島　和子氏
キャリアデザインオフィス Will.fla
2級キャリアコンサルティング技能士
精神保健福祉士

詳細は裏面をご覧ください

働く女性のための交流会

マインドアップ プチ講座の内容

新しい出会いと、学びを、一緒に楽しみませんか？

VOL.1
12/19 (木)

幸せキャリアの作り方

私たちを取り巻く社会が大きく変化する中で、ライフイベントの多い女性がキャリア・家庭・プライベートを充実させながら、自分らしく生きるために何ができるのでしょうか。様々な角度から自己理解を深め、「幸せキャリア」とは何かを考えます。自分を知るための初めの一歩をご一緒に。

VOL.2
1/17 (金)

セルフケア＆自己肯定感

周りに気を使って、知らない間にモヤモヤをため込んでいませんか？
忙しさの中で、ついつい後回しにしてしまいがちな自分に焦点をあて、一人でもできる心の整え方と、アドラー心理学に基づいた自己肯定感の高め方を学びます。肩の力を抜いて、毎日をちょっと楽にするための時間です。

VOL.3
2/10 (月)

大人のマナー＆コミュニケーション

日本人の多くが抱える悩み、コミュニケーションの不安を解消し、相手に好印象を与え、信頼関係を築く「大人の立ち居振る舞い」を学びましょう。ちょっとした工夫で、オフィスでも、友人との集まりでも、心地よく過ごせる自分になるために。子育てを頑張っているママにもおススメです。

VOL.4
3/5 (水)

私らしい未来を紡ぐ

自分軸で生きるってどういうこと？自分らしく働きたいけどどうすればいいの？ すこやかな暮らし方や働き方を考える、キャリアデザイン講座。自分らしさとは何かを深く掘り下げ、価値観に基づいた自分らしい生き方を探してみませんか？

※マインドアップ プチ講座はワークを含めて1時間前後を予定しています。
※講座内容は、参加者の希望などを考慮し変更される可能性があります。

【主催・お問合せ先】
飯田市 共生・協働推進課
電　話：０２６５-２２−４５６０
メール：danjo@city.iida.nagano.jp