

働く女性のためのセルフコーチング



自分で自分を育てる！！ 『セルフコーチング』 のすすめ

女性活躍推進法が施行され、女性の活躍に注目が集まっています。リーダーとして期待される中、自信がなかったり不安を感じたり、上司や部下、自分に不満を感じていませんか？

このセミナーでは、自分で自分を高める、実践的で仕事に役立つセルフコーチングを“コーチングのプロ”が直々に伝授します。働くすべての女性、特に、「問題解決力を高めたい」「すぐにあきらめる自分を変えたい」「思考力に自信を持ちたい」という方にお勧めです。

【カリキュラム案】

- 1 セルフコーチングとは
- 2 自分に問うことの重要性和質問の効果
- 3 目的に応じて質問を使い分ける
- 4 不満をもった自分へのコーチングアプローチ
- 5 モチベーションが下がった時の立て直し法
- 6 自分の思考のクセを破る「破壊的」な質問
- 7 仕事の質を高めるセルフコーチング

【日 時】2016年11月13日(日) 10:00~17:00

【会 場】新潟県女性センター女性団体交流室2
新潟市中央区上所 2-2-2 新潟ユニソンプラザ 2 階

【定 員】現在働いている女性 20 人 (申込先着順)

【参加費】5,000 円 (当日受付にてお支払いください。)

賛助会員には割引があります。詳細はお問い合わせください。

【申込方法】参加を希望される方は事前にお申込みが必要です。

名前・所属先・連絡先(住所・電話・FAX・Eメール)・「この講座で学びたいこと・得たいこと」・保育希望の有無を当財団までお知らせください。なお、電話でのお申込みの場合は、閉館日(当財団HPでお知らせしています。)を除いて、次の時間をお願いします。

【平日】8:30~17:15 【土日祝日】9:00~17:00

当財団ホームページ「お申込みフォーム」もご利用ください。

*一時保育あり(要予約)。生後6か月以上。保育協力費子ども1人1日400円。保育申込締切:10月30日(日)

【講 師】丸山結香 (有) MAX・ZEN performance consultants 代表取締役

NPO 法人 WWA (ワーキングウイメンズアソシエーション・働く女性のための異業種交流会) 理事長

主催/お申込み・お問い合わせ 公益財団法人 新潟県女性財団

〒950-0994 新潟市中央区上所 2-2-2 新潟ユニソンプラザ 2 階/新潟県女性センター

Tel:025-285-6610 Fax:025-285-6630 ホームページ URL:<http://www.npwf.jp>