

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

企業などで女性の活躍が注目されています。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】2015年7月12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。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：6月28日（日）

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

中小企業を専門に「コーチング」と「パフォーマンス・マネジメント」の手法を取り入れた組織変革と企業経営のコンサルティングを行っている。

また、子育て、教育、福祉、行政経営などの分野からの要請も多く、マネジメント・リーダーシップ論、リスクマネジメント顧客心理、効果的なコミュニケーション法などそれぞれの実情に即した「使える」をモットーに講演会や研修会などの講師を務めている。内閣府「平成19年度女性のチャレンジ賞特別部門賞」受賞。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／申込み・問合せ 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>