

(公財)新潟県女性財団  
人材育成セミナー

# オンライン セミナー

主催/お申込み・お問い合わせ

(公財)新潟県女性財団

〒950-0994

新潟市中央区上所 2-2-2

新潟ユニゾンプラザ 2 階・

新潟県女性センター

電話 025-285-6610

FAX 025-285-6630

メール npwf@npwf.jp

Web サイト <https://npwf.jp>



# 自己肯定力を高める

## 組織づくり



職場での良好な人間関係・コミュニケーションのカギは  
「自己肯定感」です。

自己肯定感って何だろう？私は自己肯定感が低いのかな？

高める方法はあるのだろうか？自己肯定感を高めるとどんなよい影響がある？

基礎から学び、働く人たちの自己肯定力を高める組織や関係性を考えます。

このセミナーは、オンラインで ZOOM を活用して行います。パソコン、またはスマホ、タブレットをご用意ください。

**日時** 2020年12月20日(日) 13:30~16:30

**会場** 各々のご家庭、職場などで受講します。通信に係る費用は参加者負担となります。なお、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 新潟ユニゾンプラザ 2 階）でも受講できます。その際は、パソコン等をご持参ください。Wi-Fi は、無料で使用できます。

**対象・定員** テーマに関心のあるかたならどなたでも 20 人

**参加費** 3,000 円（割引制度があります。詳細はお問い合わせください。）

※お申込みをいただいた方に、参加費の入金方法をご案内します。事前にご入金をお願いします。オンラインの接続方法は、改めてご案内します。

**申込み方法** 裏面をご覧ください。



**講師** おない みえこ

日本セルフエスティーム普及協会マスター認定トレーナー

新潟県出身。

石油・エンジニアリング業界にて、女性活躍推進プロジェクト（湾岸諸国女性と共同開催）に3年従事。その際、日本人（特に女性）の自己肯定感について関心を持つ。

現在、東京を拠点に（一社）日本セルフエスティーム普及協会マスター認定トレーナーとして、メンタルマネジメント、自己肯定力を上げるベシク講座、子どもの自己肯定力を上げる講座、入門講座を開催。

**申込方法** 当財団ホームページ(<https://npwf.jp>)の「お申込みフォーム」からお申込みください。

下記の申込書にご記入のうえ、FAX（025－285－6630）・郵便、または、電話・メールでも受けつけています。  
なお、電話でのお申込みの場合は、閉館日（当財団ホームページでお知らせしています。）を除いて、【平日 8:30～17:15、土日 9:00～17:00】にお願いします。

12月20日（日） 人材育成セミナー 自己肯定力を高める組織づくり 申込書		
（ふりがな） お名前		
所属先		
連絡先 （住所・電話・Eメールアドレス）	〒	
	電話	メールアドレス
この講座で学びたいこと・得たいこと		
女性財団 Wi-Fi の使用希望	希望する・希望しない  ※セミナー当日、新潟県女性センター女性団体交流室2で、当財団のWi-Fi（無料）を使用して受講します。（マスクの着用をお願いします。）	



#### 当日のプログラム（案）

- ・自己肯定感の理解
- ・自分を受け入れる（グループワーク&シェア）
- ・多様性を受け入れる
- ・自己肯定感を高めるとメンバーにどう影響するか
- ・リフレーミングについて（グループワーク&シェア） ほか

※講師のレクチャーのほか、オンライン上でグループに分かれて、グループワークを行います。