

ココでしか  
聞けない  
学びがある

# 働く 女性の 仕事術 講座

- ☑公開講座
- ☑交流会
- ☑オンデマンド配信

受講料  
無料

受講生募集

- 第1回
- 配信期間 9月1日～12月27日
- \*集合型
- 1 **キャリアデザイン** / 成長と幸せを実感～未来の自分と出会うキャリアデザイン～  
講師：榎内 有希子さん ワーズアンドキャリア代表
  - 2 **公開講座** / あなたのリーダーシップを磨き上げる  
講師：高田 朝子さん 法政大学経営大学院教授
  - 3 **交流会** / ワールドカフェ2024inアピオあおもり
- 日時：9月6日(金)  
開講式/13:30～  
公開講座/13:45～  
交流会/15:00～  
場所：アピオあおもり大研修室1

- 第2回
- 配信期間 10月1日～12月27日
- 1 **コーチング** / 成果とやる気を引き出すコミュニケーション  
講師：上前 拓也さん 合同会社友歩代表
  - 2 **ワーク・ライフ・バランス** / 働く女性がon・offを両立させるコツ  
講師：川地 美仲子さん 人材開発オフィス エムズモーメント代表
  - 3 **タイムマネジメント** / 余裕で仕事を進めるコツ  
講師：笹崎 久美子さん ワッツ・ビジョン代表

- 第3回
- 配信期間 11月1日～12月27日
- 1 **コミュニケーション術** / 知って得するコミュカ向上セミナー  
講師：須田 万里子さん 合同会社人材ドッグ代表・一般社団法人キャリアコンサルティング振興協会代表理事
  - 2 **メンタルヘルス** / ストレスを力に変える！女性リーダーのための心と体を整える方法  
講師：タニカワ 久美子さん 株式会社けんこう総研代表取締役社長
  - 3 **デジタルスキル** / Zoomの基本と応用～対面コミュニケーションを超えるZoomの活用～  
講師：上前 拓也さん 合同会社友歩代表

主催：青森県 運営主体：青森県男女共同参画センター

青森県男女共同参画センター及び青森県子ども家庭支援センターは、指定管理者「未来へつなぐネットあおもりグループ」が受託・運営しています。



## オンデマンド配信とは？

各自が見たい時に見られる配信形態です。

オンデマンド配信は、あらかじめ作成した動画ファイルをサーバにアップロードしておくことで、ユーザーが見たい時に見たいものだけを引き出して自由に再生することができる配信形態です。インターネットが使える環境であれば、どの端末からでも、時間に関係なく最初から再生することができるので、都合のつく時間などに、各自のペースで視聴できます。

## 研修の流れ

申込 8月23日（金） 17時 申込締切

受講決定 8月26日（月）までに参加の可否をメールで通知

研 修	集合型	9月6日（金）公開講座・交流会			
	オンデマンド配信	第1回	9月1日～	配信開始	※YouTube限定公開URLをメールで通知。各講座URLに接続し動画を視聴
		第2回	10月1日～	配信開始	
		第3回	11月1日～	配信開始	

レポート 各回翌月15日までレポートを提出



## 受講申込について

**対象** 県内の企業・団体において、今後の管理職やリーダー等となるための資質とノウハウの習得を望む、40代までの女性（原則すべての講座（公開講座・交流会を含む）を受講できる方）

**申込** 申込締切日までに受講推薦書（任意様式可）に必要事項をご記入の上、下記のメールアドレスへお申し込みください。管理職の方は自薦による申し込みも可能です。後日、受講決定通知をメール送信します。

**定員** 50名程度

**締切** 令和6年8月23日（金）

受講推薦書は青森県男女共同参画センターのホームページからダウンロードできます ▶  
講師陣の紹介はこちら ▶



— お申込み・お問合せ —

青森県男女共同参画センター

青森県男女共同参画センター 指定管理者 未来へつなぐネットあおもりグループ

〒030-0822 青森市中央3丁目17-1 アピオあおもり

電話 017-732-1085 FAX 017-732-1073

E-mail danjokouza@apio.pref.aomori.jp