

## 「働く女性を応援！キャリアデザインセミナー」を開催します

企業における女性活躍を推進するため、市内企業の社員などを対象にキャリアデザインについて学ぶ講座を開催します。

■日時 1日目：令和6年2月 7日（水曜日） 13時30分～16時30分  
2日目：令和6年2月14日（水曜日） 13時30分～16時30分

■会場 中津川市ひと・まちテラス 活動室104（中津川市新町2-34）

■講師 篠田 寛子 氏  
（有限会社クレオ代表取締役女性活躍推進アドバイザー）

■定員 10人（要申込・先着順）

■対象 ・中津川市内の企業などで働く女性社員  
・性別にかかわらず活躍できる組織づくりを目指す方 など

■参加費 無料

### ■内容

1日目

「私らしいキャリアビジョンを描くためにセルフマネジメント力を身に着けよう！」

- ・講義
- ・交流会
- ・ぷちセミナー（簡単にできるセルフケア）

2日目

「これからのキャリアビジョンを描こう！」

- ・講義
- ・ロールモデルとの意見交換

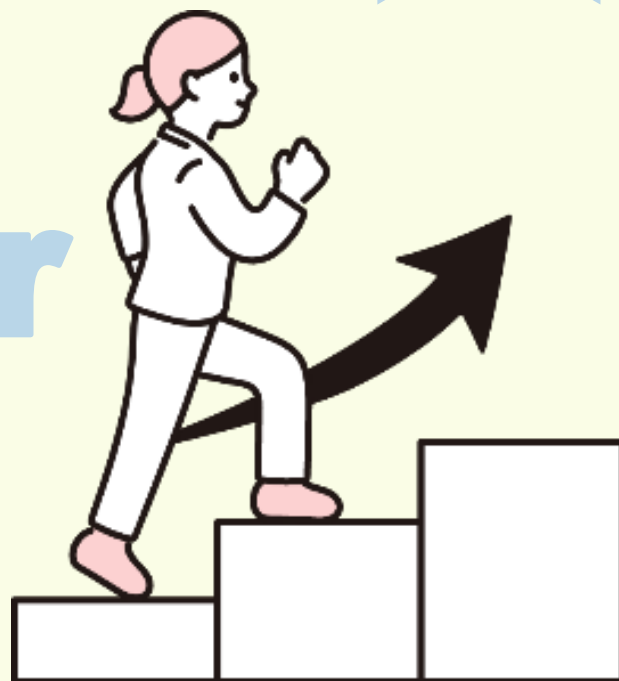
■申込先 中津川市役所市民協働課  
・電話：0573-66-1111（内線325・326）  
・FAX：0573-65-5273  
・メール：kyodo【アットマーク】city.nakatsugawa.lg.jp  
・申込フォーム：別紙チラシ裏面の二次元コードから申し込み

### お問い合わせ先

定住推進部 市民協働課 市民協働係 担当者：鷹見  
電話：0573-66-1111（内線326）

# Career Design Seminar

働く女性を応援！  
キャリアデザインセミナー



性別にとらわれず、さまざまな生き方や価値観が認められつつある変化の時代。働き方の選択肢も増えてきました。周りから決められるのではなく、自分で自分のキャリアデザインをすることで、この先少し自信を持って過ごせます。自分を改めて振り返り、将来何を大切に働いていきたいか、過ごしていきたいかを一緒に考えてみませんか！

## DAY1 2/7

私らしいキャリアビジョンを描くために  
セルフマネジメント力を身に着けよう！

自分を知りマネジメントする

- ✓ セルフコンパッション
- ✓ 強み・弱み、リフレーミング

交流会

ぱちセミナー

- ✓ 簡単にできるセルフケア



日時

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS



2024

2.7 水 2.14 水  
13:30-16:30

中津川市 ひと・まちテラス活動室104  
(中津川市新町2-34)

講師

篠田 寛子 氏

(有限会社クレオ代表取締役女性活躍推進アドバイザー)

対象

〈定員10人〉

- ・中津川市内の企業等で働く女性社員
- ・性別にかかわらず活躍できる組織づくりを目指す方など

## DAY2 2/14

これからのキャリアビジョンを描こう！

私たちの状況とキャリア基礎

- ✓ 世の中の流れを知る
- ✓ キャリアについて考える

ロールモデルとの意見交換

- ✓ 身近な先輩に聞いてみましょう



問合せ・申し込み

E-Mail : kyodo@city.nakatsugawa.lg.jp

TEL : 0573-66-1111 (内線 : 325、326)

FAX : 0573-65-5273

中津川市市民協働課

お申し込みは裏面へ

FAX 0573-65-5273

働く女性を応援！  
キャリアデザインセミナー  
【参加申込書】

会社名

ご担当者様(役職・氏名)

連絡先 電話：  
メール：

【ご参加いただける方について】

※原則2日間ともご参加ください

氏名	役職	今後の連絡方法
		・会社を通して ・直接自分へ 直接の場合はメールアドレスをご記入ください ( )
		・会社を通して ・直接自分へ 直接の場合はメールアドレスをご記入ください ( )

申込方法

FAXまたはメール、電話、二次元コードからお申込みください

- 申込先 ▶ 中津川市市民協働課
- メール ▶ kyodo@city.nakatsugawa.lg.jp
- 電話 ▶ 0573-66-1111 (内線:325、326)
- FAX ▶ 0573-65-5273
- 〆切 ▶ 令和6年1月31日(水)

申込フォーム

