

これからの自分を考える 5 日間 さがみはら ウイメンズ カレッジ 2021



男女共同参画についての理解を深め、さまざまな視点から継続的に学習し、積極的に社会に参画することのできる人材の育成を図るとともに、多様な生き方のなかで、自分らしい生き方や働き方を選択できるように女性のエンパワーメントを図ることを目的に開催します。

- 日 程：令和4年 **2月5日(土)**～**3月5日(土)** (全5回)
- 会 場：ソレイユさがみ セミナールーム 2
- 対 象：女性
- 定 員：20名(申込順)
- 保 育：1歳以上未就学児6名(申込順・要予約・無料)
- 主 催：相模原市総合就職支援センター＆ソレイユさがみ

参加費
無料



【特記事項】

- ソーシャルディスタンスを確保して実施します
- マスクを着用しご参加ください
- 発熱や体調不良のある方は参加をご遠慮いただきます

※講座の内容・お申込方法等詳細は裏面をご覧ください

～ ウィメンズ・カレッジ スケジュール ～

	開催日時	講師等	内容
1 回	2/5(土) 10:00～12:00 (開講式 10:00～10:05)	講師：小野寺 敦子さん ・目白大学心理カウンセリング学科 教授 ・エゴレジ研究所代表 (会場 セミナールーム 2)	講義：ワーク ➤ メゲない自分を作るためのエゴ・レ ジリエンス(※)を体験 ※日々の生活の中でストレスを感じた とき、エゴ(自分)のバランス機能を調 整して元気な自分に戻ろうとする力
2 回	2/12(土) 14:00～16:00	講師：日下部 令子さん ・キャリアコンサルタント ・アンコンシャスバイアス認定 トレーナー (会場 セミナールーム 2)	講義：ワーク ➤ 自分や周りの方のアンコンシャス バイアス(※)に気づく ※無意識の思い込みや自身で気づいて いない偏ったものの見方
3 回	2/19(土) 14:00～16:00	講師：三宅 崇之 さん ・アイスケット代表(お仕事助っ人) 他1名 (会場 セミナールーム 2)	講義：実技(PC/スマホ操作) ➤ テレワークで働き方改革実践 テレワークでビジネスチャンス をゲット！
4 回	2/26(土) 10:00～12:00	講師：奥田 明子さん ・カナエルクラシ主宰 ・整理収納コンサルタント ・整理収納アドバイザー (会場 セミナールーム 2)	講義：ワーク ➤ シンプルでラクラク片付け術 ➤ 整理収納のコツ・時間の使い方
5 回	3/5(土) 10:00～12:00 (閉講式 12:00～12:15)	講師：小笠原 祐司 さん ・NPO 法人 bond place 代表理事 ・山梨学院大学講師ゼミ担当 (会場 セミナールーム 2)	講義：ワーク ➤ 自分軸で一步を踏み出す「マイプラ ン」

申し込み・問い合わせ先

TEL 042-775-1775
FAX 042-775-1776

(申込み受付時間 9:00～21:50)

HP



URL: <http://www.soleilsagami.jp/>

相模原市立男女共同参画推進センター
(ソレイユさがみ)

〒252-0143

模原市緑区橋本6-2-1 イオン橋本店6階
(シティ・プラザはしもと内)

アクセス



※JR横浜線・相模線、京王線橋本駅北口徒歩1分

主催：相模原市総合就職支援センター / 相模原市立男女共同参画推進センター(ソレイユさがみ)