

しまね働く女性きらめき応援塾2025 ステップアップ編

感情と上手に付き合い自分らしく力を発揮する！



セルフコーチング

仕事の中で、特定のスキルや人間関係への苦手意識から、イライラや不安を感じたり、「自分にはできない」「うまくいかない」と行動をためらってしまったことはありませんか。このセミナーでは、感情と上手に付き合いながら、ありたい自分に導く「セルフコーチング（自分への問いかけ）」の手法を学びます。

日々の業務やキャリア形成において、自分らしく前向きに行動できるヒントを見つけてみませんか？

＼短時間で充実のプログラム／

- ・ネガティブな感情を理解する
- ・自分の中にある価値観と向き合う
- ・ネガティブな感情との上手な付き合い方～3ステップ～
- ・視点を変える自分への質問
- ・目標達成（課題解決）の質問の流れ



セルフコーチングを通して、ありたい自分へ

浜田

7.4 金

13:00～16:00

島根県浜田合同庁舎
5階 中会議室
(浜田市片庭町254)

雲南

7.8 火

13:00～16:00

チェリヴァホール
3階 大会議室
(雲南市木次町里方55)

松江

7.11 金

13:00～16:00

松江市市民活動センター
2階 201・202研修室
(松江市白潟本町43)

対象 企業・団体等で働く 若手・中堅女性社員 各会場**20名**程度

講師

コーチングルームOsawa 代表

おおさわ たかこ

大澤 貴子 さん

<プロフィール>

27年間の看護経験の中で、チームリーダーや副看護部長の仕事を通し、スタッフからやる気や行動を引き出す喜びややりがいを感じると同時に、難しさを感じてコーチングを学び、2009年「コーチングルームOsawa」設立。管理職・リーダー向けの研修を全国各地で実施するほか、1on1コーチングでその人が未来の在りたい姿に向かっていくのをサポートしている。

■国際コーチング連盟プロフェッショナル認定コーチ ■米国NLP協会認定マスタープラクティショナー

主催：しまね働く女性きらめき応援会議、島根県、（公財）しまね女性センター
共催：松江市、雲南市 後援：一般社団法人島根県経営者協会、浜田市

Go outside myself!
 ～チャレンジ・次のステージの
 ための行動化～

受講されたみなさんがスキルや意欲を高めるのはもちろんのこと、地域や業種を超えて女性同士がゆるやかにつながり、出会いと交流をキャリア形成に活かせる場づくりをめざしています。

- ✓ 仕事からみでストレスを抱えがちである
- ✓ 自分に自信がない
- ✓ 職場に悩みや課題を共有できる人がいない
- ✓ 職場の「女性活躍推進」に、プレッシャーを感じている
- ✓ コーチングの効果や手法に興味がある



きらめき応援塾2025
ラインナップ

	実施時期	会場数等	対象者	各編のポイント	形式
①ステップアップ編	7月 今回はコレ!	3会場 各1回	若手・中堅女性	・半日なので参加しやすい ・もっと学びたいと思った人は、②～⑤にも必要に応じて参加しキャリアアップ!	参加型セミナー
②スキルアップ編	8月～10月 (6月頃募集開始)	東西会場 各3回 (連続)	若手・中堅女性	・3日間でじっくり学べる ・交流型プログラムにより、 親しい仲間ができる	参加型セミナー
③レベルアップ編	11月～12月頃	東西会場 各1回	女性リーダーと候補者	意欲とスキルの両方を刺激	参加型セミナー
④大交流会	2月頃	あすてらす 1回	①～③の受講者、 女性活躍に関心のある方	県内で活躍する多様な女性たちとつながる交流の場	講演、情報交換
⑤育休復職編	2月頃	1会場1回	育休取得者、上司等	育休復職者の活躍支援	参加型セミナー

※先着順で、各会場定員に達し次第
締切となります。

受講申込書 FAX/メール/郵送 いずれかにてお申込ください

ご希望の会場に☑を入れてください。

□7/11 松江会場

申込者	ふりがな 氏 名 年代（ ）代	ふりがな 氏 名 年代（ ）代	
	ふりがな 氏 名 年代（ ）代	ふりがな 氏 名 年代（ ）代	
連絡 担当者	氏名（ ） メール（ ）		
会社名			電話
住 所	〒（ — ）		

※いただいた個人情報は、本講座の申込受付及び関連講座の案内以外に利用したり、第三者に提供することはありません。