

# 女性のための「働き方改革」 キャリアアップセミナー



「女性活躍」がこれからの会社の伸びしろ。  
女性社員のワークライフバランスとスキルアップを応援します！

キャリア女子のワンUP

8月 6日 (月) **職場のリーダーシップ術**

キャリアアップを目指す女性の必須スキル。リーダーシップと職場コミュニケーションを学びます。

これが私のキャリア道

9月 10日 (月) **キャリアプラン作成講座**

キャリアの目標を設定して行動計画をたてる。キャリアプラン作成はこれからの社会のビジネススキルです。

キャリア女子の働き方改革

10月 9日 (火) **仕事スマート段取り術**

仕事の段取りや効率化のポイントを知ってスマートに仕事をこなす。もちろんその後はライフの充実です。

ストレスと上手につきあう

11月 12日 (月) **メンタルヘルス講座**

家庭・仕事・人間関係・・・ストレスフルな環境と付き合い方トレーニングと息抜き方法も重要スキルです。

**対象：** 就業中、就活中のキャリアアップしたい女性

**定員：** 10名 (希望者はセミナー終了後個別相談)

**場所：** とちぎジョブモール  
(宇都宮市駅前通りKDX宇都宮ビル1階)

**時間：** 各回14時～16時

◆ 講師 ◆

**野崎 千晶**

(キャリアコンサルタント)

(ワークライフバランスコンサルタント)

|  |   |                |                     |      |                    |
|--|---|----------------|---------------------|------|--------------------|
| 参加者名<br>氏名                                     |   |                |                     | 区分   | 在職中・就活中・その他        |
| 会社経由の場合は会社住所・電話番号/個人お申し込みの方はご自宅住所・電話番号をご記入ください |   |                |                     |      |                    |
| ご住所  |   |                |                     | 電話番号 |                    |
| 年齢   | 歳 | 個別相談<br>(○で囲む) | 希望する<br>希望しない<br>未定 | 申込回  | 8月 9月 10月 11月      |
| 会社経由でお申し込みの場合                                  |   |                |                     |      |                    |
| 会社名  |   |                |                     | ご担当者 | 部署名 ( )<br>お名前 ( ) |

【会社経由、または直接ご本人のお申し込みも可能です】

お申込み・問い合わせは「とちぎジョブモール」まで  
お電話、FAX、メール、または直接来所にてお申込みください。

**電話：028-623-3226      FAX：028-623-3236**

**E-mail：c.support01@workentry.co.jp** (申込書の内容をメールに記載)

