



全3回 / 参加無料

対 象 県内で働く若手・中堅の女性
(就業年数概ね3年以上)定 員 各会場20名程度
※申込多数の場合は抽選となる可能性があります。

職場での影響力向上

— わたしたちのことは、わたしたちも関わって決める！ —

意見を聞かれてもうまく話せない、伝わらない。「どうせ言っても変わらない」とあきらめる。会議で発言するのはいつも同じ人ばかり。思っていることがあっても、波風立てないよう控えめにする。そんな経験はありませんか？

女性たちが、働く環境、業務の進め方など、職場の方針や物事を決める場での影響力を高めることと意思を持ち、言語化して伝え、課題解決に関わり貢献することとをめざし、自分も組織も成長していくために、意欲と複合的なスキルを高め合う参加・交流型の連続セミナーです。

第1回

「多様性尊重の理解と意思決定」

講師: ^{たけもと のりこ} 竹本 記子さん (キャリアヴィーボ代表、認定ダイバーシティクロスリーダー)

- ・クロスロード・ダイバーシティゲーム体験
～意思決定・表示、多様性尊重をゲームで学ぶ
- ・自分や周囲への思い込みをとらえ直す
- ・受講者同士の課題共有と交流 など

★組織の多様性尊重の必要性を、実践的に理解する。

★様々な場面で、「自分はどうかしたいか」の意思を持ち、発言・行動する意欲をもてるようにする。

第2回

「考えの言語化と、相手に伝わる対話」

講師: ^{おきもと} 沖本 るり子さん (株式会社 CHEERFUL 代表取締役、1分トークコンサルタント)

- ・コミュニケーション力を磨く3つの思考
＜論理的思考、批判的思考、感情的思考＞
- ・意見や考えを簡潔に言語化し、相手に伝える
トレーニング(演習)

★「何が言いたいのかわからない」、と言われなくなる。(苦手意識をなくす)

★自信をもって意見を伝え、相手に動いてもらうことをめざす。

第3回

「感情と上手に付き合い、「ありがたい状態」に導く(セルフ)コーチング」

講師: ^{おおさわ たかこ} 大澤 貴子さん (コーチングルーム Osawa 代表)

- ・課題解決のための思考のプロセスと手法
- ・負の感情との上手な付き合い方と、自主的、自律的な行動
- ・多様な人との対話に生きる「質問力」

★主体的な行動で、自身や職場の課題を解決しようとする。

★セルフコーチングの手法を他者に応用し、組織での影響力を高める。

松江会場

両会場、各回とも 10:00～16:00

大田会場

8/24_(木) 9/21_(木) 10/12_(木)

第1、3回:松江市市民活動センター(松江市白潟本町)
(第1回201・202 研修室、第3回交流ホール)

第2回のみ:島根県民会館 303 会議室(松江市殿町)

※県民会館有料駐車場及び提携駐車場は3時間無料。
超過分の料金は自己負担となりますのでご了承ください。

8/23_(水) 9/20_(水) 10/18_(水)

県立男女共同参画センター「あすてらす」
研修室1・2 (大田市大田町、大田市駅西隣)

「きらめき応援塾」ならではの充実のフォローアップと異業種交流

学んだ内容を職場で共有したい

セミナーで出会った人たちと
その後もつながりたい

セミナーが終わっても
モチベーションを維持し続けたい

オプション企画

オンライン
サロン
開催!

*任意参加
*出入り自由

各回終了後に、職場に報告するための内容のふりかえりや感想の共有、関連するテーマでの情報交換等、短時間で気軽に参加できるオンライン形式の交流の場(サロン)です。

●日程:各回終了後に案内 ※第1回は9/8(金)14:00~
●時間:45~60分程度

さらに!

第3回サロンは、上司や管理職、経営者等も参加可能。
ゲストのミニ講義を職場の方々と一緒に視聴できます。
第3回ゲスト: 第1回の講師 竹本記子さん
「職場における多様性尊重と心理的安全性とは」(30分程度)

2023 年間テーマ

Go Forward! ~つながり、その先へ~
(ともに歩み出し、応援し合おう)

「きらめき応援塾」は年間テーマのもと1年を通じて対象者別のセミナーと、大交流会を開催しています。
大交流会は、今年度も2月頃に開催予定!ここでは毎年、過去の修了生やその年度にいずれかのセミナーを受講されたみなさん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となっています。

各回の講師のご紹介

第1回 竹本記子 さん

企業や行政・教育機関でのファシリテーションを活用した対話の場づくりの企画・運営や企業研修(ダイバーシティ推進、ファシリテーション研修などヒューマンスキル)を行う一方、大学生を中心に中学生から社会人まで幅広いキャリア開発も行っている。「自分で選択し、表現する」喜びを再認識し、積極的に未来と関わりながら、他者より善い共存する場づくりを行うことで、生きる喜びと誇りを実感できる社会づくりの実現を目指している。
JCDA 認定キャリアアデベロップアドバイザー(CDA)、NPO 法人日本ファシリテーション協会 元会長

第2回 沖本るり子 さん

広島県出身。江崎グリコ株式会社、管財商社等を経て、2007年に独立し株式会社 CHEERFUL を設立。現在は「会議を活用した人材育成と組織改革」を柱に、企業向けコンサルタントや研修講師を務めており、台湾(労働部)主催の講演会でも登壇(台中)した。プレゼン、リーダー、コミュニケーション力などを向上させる「5分会議®」で人材育成を開発。「5分会議®」を活用し、人と組織を育てる専門家。
近著に、『人を動かしたければ1分以内で伝えろ!』(知的生きかた文庫・三笠書房 2021)、
『「結局、何が言いたいのか?」と言われない 一生使える「1分」で伝わる」技術』(大和出版 2023)

第3回 大澤貴子 さん

松江市在住。国際コーチング連盟プロフェッショナル認定コーチ。27年間の看護師経験をもつ。チームリーダーや副看護師長を通して多くの喜びややりがいを得ると同時に、信頼関係構築、やる気を引き出すコミュニケーションの難しさと重要性を感じコーチングを学ぶ。現在はコーチとして独立。医療・看護現場を中心に各地で研修を実施するほか、日経出版でセミナー講師を務める。その他、リーダー・管理職向けに「コーチング塾」、「コーチングのセンスを磨く読書会」の運営、1on1コーチングで目標達成・課題解決の個人サポートも行っている。看護雑誌(日経出版)に多数執筆あり。

留意事項

◆原則3回連続でご参加ください。ただし、第1回を必修として、第2回、第3回は目的に合わせどちらかのみの受講も可としますが、お申込多数で抽選となる場合は、全3回受講される方を優先します。

◆当日は、マスクの着用と手指消毒にご協力願います。

お申込 問い合わせ

公益財団法人しまね女性センター事業課(担当:漆谷)
TEL: 0854-84-5514 FAX: 0854-84-5589
Mail: asu-09@asuterasu-shimane.or.jp

受講申込書 FAX/メール (メールの場合は以下の必要事項を記載) ※締切 8/8(火) 17:00

※ご希望の会場に☐

☐ 松江会場

☐ 大田会場

☐ どちらでもよい

申込者	ふりがな氏名	ふりがな氏名
	年代()代	年代()代
	参加する回(第1回は必修) ☑第1回 ☐第2回 ☐第3回	参加する回(第1回は必修) ☑第1回 ☐第2回 ☐第3回
定員に限りがあるため、原則1社2名までとします。 3名以上参加希望の場合は、締切後に定員に余裕があればご案内します。追加申込・連絡希望はこちらに☐		
メールアドレス	(複数名お申込みの場合は代表者の方のアドレスをご記入ください)	
連絡担当者	★受講者以外の方が取りまとめされる場合 氏名() メール()	
所属(会社名)		
住所	〒()	
TEL	※通信欄	

※受付後、確認のご連絡をいたします。1週間以内に連絡がない場合、お手数ですが再度ご連絡をお願いいたします。

※いただいた個人情報、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。