

※自信を持ってプレゼンできる私をめざします※

宮崎県男女共同参画センター
女性のチャレンジ応援講座

私らしく働くための マインドアップ講座

一時保育
あり
(無料・
要予約)

6/30 (木) ・ 7/7 (木)

時間：9:30 ~ 15:30

会場：宮崎県男女共同参画センター
研修室 (2F)

対象：起業・社会貢献を予定している女性・
働いている女性

定員：女性20名(定員になり次第、締め切ります)

参加料：無料

申込方法：裏面をご確認の上、電話・FAX・メールにて
お申し込みください
(参加決定のお知らせをいたします)



講師：中川 和子さん

日本フェミニストカウンセリング学会認定
フェミニストカウンセラー
フェミニストカウンセリング堺 所属

起業・再就職・社会貢献 (NPO・ボランティアなど) にチャレンジしたい
女性のために、まるごとの自分を大切に自分を信じる力を育てるための
トレーニングの提案です。「自分が本来持っている力」を磨き、
社会に参画するための仕事力をアップしませんか？

お申し込み・お問い合わせは
宮崎県男女共同参画センター

☎ 0985-29-8544 (チャレンジ相談窓口)



➡
内容について
詳しくは裏面
をご確認ください

私らしく働くためのマインドアップ講座 プログラム

| 【日程】 | 【内 容】 ※時間は2日とも9:30～15:30 |
|-------------|--|
| 6/30 (木) | <p>ワタシ 「働く女性の環境チェック！」</p> <ul style="list-style-type: none"> 男女共同参画の視点で社会の現状を見てみよう 私の「働きづらさ」って私のせい？ <p>「マインドアップのための自己尊重トレーニング①」</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分を知る 自分をまるごと受け入れる |
| 7/7 (木) | <p>「マインドアップのための自己尊重トレーニング②」</p> <ul style="list-style-type: none"> 私に「おつかれさま！」 自分をケアする <p>「私のエンパワメント」</p> <ul style="list-style-type: none"> ビジョンを創る ミニプレゼンテーション |

宮崎県男女共同参画センター

- 【開館時間】 月～金曜日 9:00～17:30
土曜日 9:00～17:00
- 【休館日】 日曜日・祝日・年末年始
- 【アクセス】 ◇JR宮崎駅下車 徒歩15分程度
◇宮崎交通県庁前バス停下車 徒歩1分程度
◇宮崎交通橋通2丁目バス停下車 徒歩5分程度
- 【駐車場】 県庁外来者 第2駐車場
※センター横に、思いやり駐車スペース(2台分)があります。



お申し込み・お問い合わせ先：宮崎県男女共同参画センター FAX 0985-60-1833
 チャレンジ相談窓口 ☎：0985-29-8544 Eメール：challenge@mdanjo.or.jp
 <受付時間> 月～土9:00～17:00(祝日を除く) ※申し込みは、センターでもお受けいたします(☎0985-32-7591)

◆ ◆ 参加申込書 ◆ ◆

私らしく働くためのマインドアップ講座 ☆2日間受講できる方を優先いたします。

| | | | |
|-------------------------|-------|---------------|--|
| ふりがな | | 電話番号 | |
| 名前 | (歳代) | 所属団体等 | |
| 一時保育 を 利用される日に○をつけてください | | お子さんの名前 (月 齢) | |
| 6/30 ・ 7/7 | | (歳 ヶ月) | |
| 一時保育 は 利用しない | | (歳 ヶ月) | |

◆一時保育をキャンセルされる場合は必ずお知らせください。 ◆記入された情報は本講座以外に使用しません。