

対象：世代を問わない女性の方 ※部門問わず

# 女性のためのスマートワーク研修 ～自分らしい働き方で組織に貢献する

## ◆セミナーのポイント◆

- ① これからの働き方やキャリアを長期的な視点で捉える
- ② 自分らしい働き方や価値観（大切にしたいこと）を多面的に整理する
- ③ ワークライフバランスを実現しながらいきいきと働くための考え方やヒントを得る

～このような課題を感じられる方はぜひご参加ください～

✓ これからのキャリアや働き方に対するイメージが描けておらず漠然とした不安がある

## セミナー内容（グループワークを交えながら実施いたします）

### 1. はじめに ～なぜ今女性活躍推進か

女性活躍が求められる時代背景、活躍推進の現状やダイバーシティ推進のメリット

### 2. 長期的な視点で考えるキャリア

自身のキャリアを、ワーク・ライフ・マネーバランスや長期的な視点で見渡し、組織からの期待を考える  
～人生100年時代の未来年表の作成～

### 3. 自分らしい働き方を考える

働く上でのこだわり・大切にしたい価値観を知る

### 4. ライフワークバランスの実現に向けて

女性が直面しやすい課題を乗り越える  
～切り拓くキャリア～自己開示でキャリアをつかむ～お互い様といえる職場づくり

### 5. セルフコントロール ～前向きに頑張り続けるためのヒント

自己管理のコツを知っておく  
ストレスの要因から感情のコントロール

## 【♥受講者の皆さまの声♥】

・キャリアは上下左右、多方面から考えられると知り幅が広がった気がしました。なりたい自分、自分らしい働き方について深く考えるきっかけになりました。

・自発的に情報を発信、および共有してコミュニケーションを図り業務遂行していきたいと思いました。

・今日年表を書いてみて、自分の会社人生は長いと思ったが、意外と時間がないことに気が付いた。今後のキャリアについて上司と相談したい。

・どのようなキャリアを築くか長期的なスパンで考えを持ち、自分の価値をつけられるようにしたい。一步踏み出す、今の自分でもできることを活かしていこうと前向きになれた。

・自分の心身の健康を大切にする。また、相手を尊重し、声掛けなどができるような、仕事メンバーに気を配れるように仕事を進めていきたい。

日 時： 2024年6月13日（木） 9:30～16:30

会 場： 武蔵野銀行本店ビル2階「M's SQUARE」

\* 大宮駅西口ペDESTリアンデッキをご利用いただくと便利です。

定 員： 20名

受 講 料： ぶぎん経営者クラブ会員の方 22,000円（消費税込）

会員以外の方 33,000円（消費税込）

お申込は裏面をご覧ください

対象： 世代を問わない女性の方 ※部門問わず

# 女性のためのスマートワーク研修 ～自分らしい働き方で組織に貢献する

## 受講者満足度92.7%!



講師 日下部令子氏 (株式会社インソース講師)

- 1995年 株式会社メモリードに入社。  
企画広報課にてイベントの企画運営、雑誌や新聞広告の原稿作成、社内報のインタビューから記事作成を担当
- 2001年 アウトソーシングがメインの人材会社に入社。  
営業、コールセンターの新規立ち上げ、コーディネーターを経験し、営業マネージャーとして部下の育成指導にあたる
- 2008年 派遣がメインの人材会社に入社。人材調達・広報部門の立ち上げ、スタッフ部門の課長として部下20名の指導育成にあたる
- 2018年 人材業界での経験を活かし、フリーランスの研修講師として独立
- 2019年 インソース講師に就任

### ■プロフィールコメント:

明るい人柄で相談しやすい場の形成を得意とする講師。人材派遣会社でリーダーとしての職務経験もあり、多様化する部下の指導で悩むリーダーの立場を理解した研修内容が好評を得ている。キャリア支援者として女性活躍推進、就職氷河期世代の支援にも携わっている。



### ■お申込み方法

- ・本申込書にご記入の上、FAXにてぶぎん地域経済研究所宛お申込みください。受付後、受講票をお送りいたします。
- ・メールアドレスをお届けいただいている会員さまは、**弊社ホームページからもお申し込みできます。**
- ・開催日1週間前になっても受講票が届かない場合はご連絡ください。
- ・尚、お申込者が10名未満の場合、中止させていただく場合がございます。予めご了承ください。

### ■講演の録音・録画はご遠慮願います。

..... 切り離さずにこのままFAXをお送りください FAX : 0120-54-6340 .....



## 【研修セミナー】女性のためのスマートワーク研修 (6/13) 参加申込書

貴社名			ご参加者	
ご住所				
連絡ご担当				
電話/FAX	/			
お取引店	会員番号			

《お問い合わせ先》

ぶぎん地域経済研究所 経営情報事業部 セミナー事務局

TEL (048) 647-8484

E-mail : bugin-club@bugin-eri.co.jp

<https://www.bugin-eri.co.jp/>

