

# 第1回マインドアップ講座「ワタシのいま、そしてこれからを語ろう」開催の報告

9月20日(水曜日)女性の活躍支援センターにて、マインドアップ講座(全10回)がスタート！第1回は、NPO法人マドレボニータ山本裕子氏をお迎えし「ワタシのいま、そしてこれからを語ろう」をテーマに講座を開催しました。

講師:NPO法人マドレボニータ山本裕子氏



初めは、シーンとして緊張感が漂うセミナー室でした。しかし、簡単な自己紹介後、ペアで、短時間でお互いを知るというワークを進めていくうちに一気に盛り上りました。自分を見つめ、語り合い、マインドマップを作成していくことで脳が活性化し、会話がどんどん弾みました。グループシェアリングでは、新たな発見もあり、さらにコミュニケーションが深まったように感じました。受講者からは、「自分の気持ちの整理ができた」「短い時間でも相手に思いを伝えられることが分かった」などの感想をいただきました。

肩こりのセルフケアも学び、身も心も軽くなった、あっという間の2時間でした。

【マインドアップ講座】とはもっと私らしく！再就職のファーストステップこれから働きたい・子育てと仕事を両立したいあなたを応援する講座です。

詳しくはこちらのチラシから→[チラシ☆](#)<外部リンク>

《問い合わせ先》  
岐阜県女性の活躍支援センター・男女共同参画プラザ  
OKBふれあい会館2棟9階  
電話番号:058 - 214 - 6431FAX:058 - 214 - 6432