

平成29年12月20日

女性の活躍支援センター・男女共同参画プラザ【年末年始休館日のご案内】

いつも女性の活躍支援センター・男女共同参画プラザをご利用いただきありがとうございます。
当センター及びプラザでは、平成29年12月29日(金曜日)~平成30年1月3日(木曜日)までを年末年始を休館とさせていただきます。
よろしくお願いいたします。

お問い合わせ先

岐阜県女性の活躍支援センター・男女共同参画プラザ
電話番号:058-214-6431/FAX:058-214-6432

平成29年12月18日

第9回マインドアップ講座「企業経営者に学ぶ~こんなヒトと働きたい~」開催の報告

12月12日(火曜日)岐阜県女性の活躍支援センター・男女共同参画プラザのセミナー室にて第9回マインドアップ講座を開催しました。講師に「(株)羽島企画」代表取締役/宇野恵利子氏をお迎えし、「企業経営者に学ぶ~こんなヒトと働きたい~」をテーマにお話しいただきました。

「(株)羽島企画」代表取締役/宇野恵利子氏



実際に企業を経営されている方を講師にお迎えした今回の「企業経営者に学ぶ~こんなヒトと働きたい~」には、どんな話が聞けるのだろうかという期待をもった方々が多く参加されました。結婚、出産、介護、起業という多くのライフイベントを乗り越えて今に至る、宇野社長の経験に基づいた言葉は、参加者の心に響きました。経営者として、利用者の声をもとに経営改善に心を砕き、社員の福利厚生を充実させてチームのような一体感で社員のモチベーションを維持していくなど、様々なアイディアで組織を引っ張っていく熱い思いにも触れることが出来ました。

こんなヒトと働きたいと思う人物像として「自分をもった、挑戦している人」と話され、「どんな状況でも人を好きであってほしい」と教えていただきました。

【マインドアップ講座】とはもっと私らしく!再就職へ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>

お問い合わせ先

岐阜県女性の活躍支援センター・男女共同参画プラザ
電話番号:058-214-6431/FAX:058-214-6432

平成29年12月4日

第8回マインドアップ講座「イライラ・怒りをポジティブに~家族のアンガーマネジメント~」開催の報告

12月2日(土曜日)に、岐阜県女性の活躍支援センター・男女共同参画プラザのセミナー室にて第8回マインドアップ講座を開催しました。講師に「NPO法人あゆみだした女性と子どもの会」理事長廣瀬直美氏をお迎えし、「イライラ・怒りをポジティブに~家族のアンガーマネジメント~」をテーマにお話いただきました。

「NPO法人あゆみだした女性と子どもの会」理事長/廣瀬直美氏



「怒る必要がないことは怒らないように、怒る必要がある時は、上手に怒る!」。この講座は、怒らない人になるのが目的ではないとお聞きし、興味津々でスタートしました。

「怒りの連鎖を断ち切ろう」のグループワークでは、はじめに各自が数日間数日内に自分に起こった怒りを書き出し、その後に、表を用いて、怒り、ストレスを4つの項目に分けて自分なりに分析しました。書いているときは、モヤモヤした気持ちもありましたが、グループ内で発表し合うと、自分の怒りのくせや、今後気を付けていく点などが見えてきて、お互いの会話が弾みました。女性には「思い出し怒り」が多いという話には、苦笑いされる方もいましたが、皆さん納得の様子でした。怒りの性質としては、家族、職場など身近な対象に強く出るそうです。

自分を傷つけず上手に怒っていることを表現できる、アンガーマネジメントを学ぶことで、気持ちを整理し、前向きになることができました。

平成29年12月1日

第7回マインドアップ講座「スマイルパワー~外見力ブラッシュアップ~」開催の報告

11月27日(月曜日)岐阜県女性の活躍支援センター・男女共同参画プラザのセミナー室にて、第7回マインドアップ講座を開催し、ビジネスマナー講師池田あゆみ氏をお迎えし、「スマイルパワー~外見力ブラッシュアップ~」をテーマにお話いただきました。

ビジネスマナー講師/池田あゆみ氏



池田先生の爽やかな、親しみある笑顔から始まり、皆さんがとても楽しそうにグループで話し合ったり、手鏡でご自分の顔を覗き込む姿が印象的な講座でした。外見力ブラッシュアップのお話やワークからも笑顔の大切さ、人に与える第一印象の大切さが感じられました。笑顔で日々を送ると、体にも心にも健康をもたらすことや、池田先生の体験談など、皆さんの参考になるお話が満載でした。グループワークで立ち上がって自己紹介をしたときには、ハイタッチをしたり、握手をしていくことで、親密感が増してとてもいい雰囲気になりました。講座が終了し、幸せそうな笑顔で帰っていく皆さんの様子を見て、こちらも幸せをいただいたような気持ちになりました。

まさに講座名通りの「スマイルパワー」を感じました。