

# 職場と家庭でいきる マネジメント思考

～働く人が身につけておきたい  
マネジメント力～

講師 **国保 祥子 氏**

- マネジメント思考の基本
- 限られた時間でも成果を出すための  
思考トレーニング
- 両立のカギは「上司の目線」

岐阜会場 (岐阜市)

日時 11月30日(土)  
13:30～15:30



# タイムマネジメント

～時間に追われないための小さな習慣～

講師 **榊原 陽子 氏**

- 時間をうまく使えないとお悩みの方必見!
- 悩みが解消されて、仕事もラクになって  
プライベートも充実
- 今よりずっとずっと自分らしく生きるために



西濃会場 (大垣市)

日時 10月12日(土)  
13:30～15:30

## 2019 働く女性のための キャリアアップ講座

# 私らしく 働くために

～ワンランクアップの仕事術～

仕事と家庭の両立をしながら、自分らしく働き続けている  
『ぎふジョ!』のみなさんを対象に、  
実践で役立つスキルを身につける講座を、  
県内5会場で5つのカリキュラムで開催。  
(複数受講も可能)  
自分らしい働き方を見つけてみませんか。

定員 各会場 30名

受講料  
**無料**  
無料託児あり  
いずれも事前申込制  
詳しくは裏面を  
ご覧ください

# 働く女性に 必要なレジリエンス力

～逆境・ストレスに負けない!  
前向きで折れない心の育て方～

講師 **工藤 夏納子 氏**

- レジリエンス力(逆境力)とは?
- 日々のストレスに対処する習慣
- 目標達成に向けた「意志力」の鍛え方

中濃会場 (美濃加茂市)

日時 11月2日(土) 13:30～15:30



伝わるプレゼンで  
人は動く  
ビジネススピーチカアップ術

講師 **北平 純子 氏**

- 人を動かすプレゼン力とは
- 的確に情報を伝える術
- 相手の心に残るプレゼン力

飛騨会場  
(高山市)

日時 10月19日(土)  
13:30～15:30



# アンガーマネジメント

～仕事のデキる私になるために～

講師 **濱崎 明子 氏**

- 私たちを怒らせるものの正体を知る
- 問題となる4つの怒りと自己診断
- 怒りと上手につきあうための実践テクニック

東濃会場  
(多治見市)

日時 11月23日(土)  
13:30～15:30

