

さあ、もっとわたしを、幸せにしよう！



無料  
セミナー  
一時保育有

10月~12月開催

家庭で、地域で、職場で。女性がいきいきと自分らしく生き、幸せを感じながら活躍していくための、4部構成のセミナーです。いまの自分を好きになり、そんな自分をもっといきいきと輝ける場をつくることを、ワークショップで実際にやってみながら学びます。主婦の方も、いまお仕事をされている方も、これからお仕事をしたいと考えている方も。もっと楽しく幸せに生きていきたいと思うすべての女性が対象です。

第1部

【基調講演】

さあ、もっとわたしを、幸せにしよう！

社会教育家／コラムニスト／兵庫県雇用・経済促進委員／一般社団法人リベルタ学舎代表理事

Yahoo!JAPAN 創設メンバーから、スペインに移住し、フリーライターとして活躍。育児うつや離婚を経て、現在は神戸を拠点に、これからの時代の働き方や生き方についての学びと実践の場を主宰して注目を浴びる。



【講師】  
湯川 カナ

第2部

【全3回】

わたしの「キャリアプラン」をつくろう！

キャリアカウンセラー／資格：GCDF・Japan  
キャリアカウンセラー、産業カウンセラー

自身の経験から、「選択の基準を自分に持ち、自分や家族にやさしく幸せに、社会とつながりながら生きる」、《マイルドキャリア》を提唱。自分の中の「幸せの軸」を見出す講座で、幅広い年齢層の女性に厚い支持を受ける。



【講師】  
増田 明日香

第3部

【全3回】

わたしの「なりわい」をみつけよう！

事業プロデューサー／有限会社バックステージ代表／  
【JimdoCafe 大阪&神戸】運営／躍心 JAPAN 団長

小規模事業者からスポーツチームまで、当事者が自らの軸となる価値を見出し、自発的に成長していくサポートで、全国に熱烈なファンを持つ。各個人が社会との関わりの中で価値を生み出す「なりわい」づくりを支援。



【講師】  
河合 義徳

第4部

【全3回】

思いを形にする！企画の立て方・運営の仕方

共同代表：山本 しのぶ／小林知亜季／足立 麻美  
／板垣 弘子

2017年6月、主婦や会社員が共同で起業。講座やイベントの企画・運営を通じ、くらしと仕事を両立させる「フリーランサーによるシェアワーク」という新しい社会参加の方法を、自分たちの「等身大&現在進行形の実践」を通して伝える。



【講師】  
なりわいづくり  
合同会社

セミナーは、各部ごとにお申込みいただけます！



**無料**  
セミナー  
一時保育有

## 明日から一步、前向きに歩き出すために。

まずは、「わたし自身」を幸せにする方法を、みんなでやってみよう！

● 第1部：基調講演 **10月1日(日)** 時間／14:00～15:30 定員／100名

第1部	タイトル	概要	講師
	さあ、もっとわたしを、幸せにしよう！	波乱万丈の人生をベースにした愉快的トークと、自分の中の知恵と力を再発見する楽しいワークショップで、元氣と勇氣をたっぷりチャージします。	湯川カナ

● 第2部 / 第3部 / 第4部共通 時間／10:00～11:30 定員／各30名

※各部ごとに、お申込みいただけます

わたしの「キャリアプラン」をつくろう！		自分自身をさぐって、大切な「幸せの軸」を見つけよう！自分をしっかり肯定し、うまく社会と関われるようになる、なごやかなワークショップです。	
第2部	10/6 (金) わたしの過去の宝物を再発見しよう	わたしは、いままでどんな経験を積んできたのか？自分の過去をじっくり振り返り、仕事やスキルだけではない「キャリア」を再発見します。	増田 明日香
	10/13 (金) わたしのいま持っている自分らしさを見つけよう	なにをしていけば、わたしはいちばんご機嫌なのか？自分自身の「強み」を明らかにして、現在の自分の「得意なこと」を見つけしていきます。	
	10/27 (金) わたしの未来を描いてみよう	これから、わたしはどう生きていきたいのか？自分の生き方をビジュアル化することで、わくわくする未来の方向性を明らかにします。	

わたしの「なりわい」を見つけよう！		社会を知る、家庭での自分を知る、自分の価値を知る。自分に自信を持ち、社会への「価値」づくりがイメージできるようになる、パワフルなワークショップです。	
第3部	10/24 (火) いまのわたしにできることを再発見しよう	いまの社会って？仕事をする時に大事なことは？それらを知ることで、社会の中で「いまの自分にできること」を発見していきます。	河合 義徳
	11/14 (火) わたしだからできることを見つけよう	わたしの家庭って？その中で自分の役割とは？それらを考え再認識することで、「自分だからできること」にじっくり向き合います。	
	11/28 (火) わたしにしかできないことを高めてみよう	「自分にしかできないこと」、それが自分自身の「価値」。自分の「なりわい」に気づき、社会との関わりの中で高めていく方法を知ります。	

思いを形にする！企画の立て方・運営の仕方		自分らしく生きるには？それが持続する環境をつくるには？交流と実践メインのワークショップで、コミュニケーション&仲間づくりの力を高めます。	
第4部	12/2 (土) なにが「わたらしい」の？ いろんな自分に出会ってみよう	「弱み」だって、大切なわたしの個性。丸ごとの自分をさまざまな角度から再認識して、自分や他人を否定しない、「つながる」基盤づくりを学びます。	なりわい づくり 合同会社
	12/9 (土) わたらしくいられる関わり方、 やってみよう	わたらしさも、あなたらしさも尊重するには？交流を通じて、お互いの力を存分に引き出すコミュニケーションの取り方を身につけます。	
	12/16 (土) わたしの可能性にワクワクしよう	仲間といっしょに「価値」をつくっていきましょう！自分の可能性を知り、それを実現していくための仲間づくりや仕組みづくりの方法を学びます。	



● 会場

### 加古川市立青少年女性センター

〒675-0031 加古川市加古川町北在家 2718

● お申込み

リベルタ学舎のホームページからお申込みください。

URL : <http://lgaku.com/index.php/news/kakogawa/>

- ・参加費無料／先着順
- ・各部ごとに、お申込みいただけます。
- ・お子様は、一時保育（6カ月～未就学児対象）をご利用ください。  
【無料・要予約／定員：各部6名程度】

● 問い合わせ先

加古川市男女共同参画センター 電話：079-424-7172

【火曜日～土曜日（祝日は除く）8:45～17:30】

お申込みページ用  
QRコード



※9月1日(金)より  
受付開始します