

誰とでも対等に、 自分の言葉で 伝えられる私になる

参加費
無料



日時

10/3・11/14・28
ⓧ ⓧ ⓧ

合計

3日間
コース

各日

10:00
～
15:00

※昼休憩を含む

対象

3日間受講可能な
三重県内在勤の25～40歳女性
定員30名

※応募多数の場合は抽選

会議の場で
話すの苦手

うまく言葉
にできない

ちゃんと
伝わってる
かな…

自分の言葉で
話したいけど

対話が
変われば、
関係が変わる。

仕事も自分自身も大切にしながら、
これからの時代に求められる「しなやかなリーダー」を育てる
全3回の連続講座です。

ワークショップ形式で思考と実践を重ね、
未来のリーダーとしてのあり方を深めていきます。
同じ課題意識をもつ女性たちとともに
学び合いながら、
自分自身のこれからの働き方・生き方を見つめ直してみませんか。



〈講師〉

特定非営利活動法人NIED・
国際理解教育センター
代表理事

伊沢 令子 さん

会場

三重県総合文化センター内
フレンテみえ2階 セミナー室A

託児 事前申込制

対 象：1歳6か月～小学3年生まで
料 金：1日につき 1人1,000円
託児申込締切：9月19日（土）※各回2週間前まで

三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」

〒514-0061 津市一身田上津部田1234
TEL 059-233-1130 開館時間／9:00～19:00
月曜休館（月曜日が祝日の場合はその翌平日休館）

お申込はこちら



講師

伊沢 令子

Izawa Reiko



「わたしとあなた」のよりよい関係を築くためには、どのようなコミュニケーションが必要でしょう。相手を大切にするあまり自分を抑制したり、自分を大切にするあまり相手のことを聞かなかったり、ということではお互いに不幸です。この講座では、自分も相手も大切にするアサーティブなコミュニケーションと、対立を対話で超える建設的な対立解決のスキルについて学びます。

また、私たち1人ひとり社会や他者に対して大きな影響力を持っていること、望む社会や組織を創るためには「参加と対話」が不可欠であることを確認し、共に生きる社会で人々の力の発揮を支える「ファシリテーター」という役割とスキルについて学びます。これからの時代に求められる、自分自身も仕事も大切にしながら社会・組織づくりに関わる「しなやかな未来のリーダー」を育てるプロジェクトです。

仕事も、自分らしさも大切にしたいあなたへ。

第1回 10/3

人生の主人公は
わたし

アサーティブに生きよう



◇今の自分を知る

「今の私はどんな自分？」評価せず
ありのままをふりかえます。

◇“未来の自分像”を描く

他者や社会の期待ではなく、自分が
望む未来をイメージします。

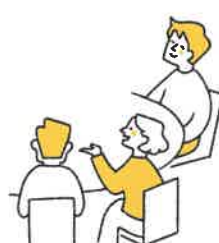
◇自分らしい一歩を見つける

自分らしく生きるためのヒントや
力に気づきます。

第2回 11/14

社会の主人公は
わたしとあなた

参加と対話のスキルを身につけよう



◇社会とのつながりに気づく

自分も社会をつくる大切な一人であ
ることを学びます。

◇コミュニケーションを学ぶ

相手を尊重し、自分も大切にす
る伝え方を身につけます。

◇対話からつながる力を育む

対等で丁寧な対話を通して、よりよ
い人間関係を築く力を養います。

第3回 11/28

私が変わると、
人と組織が変わる

ファシリテブに生きよう



◇人も組織も育つ関わり方

風通しのよい関係づくりや、未来に
つながるリーダーシップを考えます。

◇人の成長を支える力

ファシリテーターの役割を知り、人
の学びと成長を支える関わり方を学
びます。

◇理想の未来をつくる一歩

理想の社会や職場の実現に向け、自分
らしい生き方・働き方を考えます。

申込書

お申込みは、WEB・郵送・
持参・電話にて受け付けます。

受付欄

月 日 / No. _____
〒 T 窓 / 受付: _____

フリガナ	年代	お住まいの市町
お名前	歳代	
電話番号	メールアドレス(必須)	
この講座で得たいこと		



申込はこちら

託児希望 あり・なし

※託児希望の場合は、下記
へお子さまのお名前と当日
の年齢をご記入ください。

お名前

歳

ヶ月