

受講資格

プログラムの性質上、下記の7つの条件を満たす女性の方に限らせていただきます。

- 1 県内に本社・支社・事業所・店舗のある企業（または団体）に勤務している方
- 2 キャリアアップを望んでいる方
- 3 職歴3年以上の方（同一勤務先でなくても可）
- 4 申し込みにあたり、勤務先の推薦を受けられる方
- 5 全日程に出席可能な方
- 6 プログラム実施中に与えられる課題に積極的に取り組んでいただける方
- 7 推薦者または直属上司（それに準ずる方）が1回目と7回目に出席可能な方

受講料

資料代7回分3,150円（消費税込）

※受講決定後送付する納付書にてプログラム開始までにお支払いいただきます。

（お支払い後のキャンセルはできません。）

※7回目終了後に実施する予定の懇親会については、実費（4,000円程度）を頂戴します。

募集人員

30名程度（先着順）

※1企業（または団体）につき2名まで参加可能。

※応募多数の場合は1名となることがあります。

実施場所

神戸市男女共同参画センター「あすてっぷKOBE」2階セミナー室

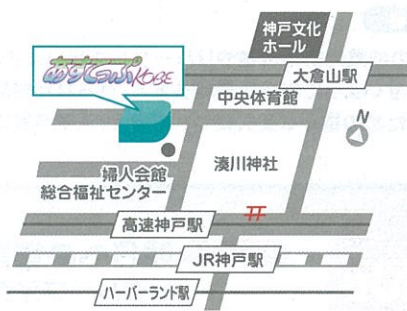
神戸市中央区橋通3丁目4番3号

電話078-361-6977

（神戸高速鉄道「高速神戸駅」より徒歩3分神戸市営地下鉄

「大倉山駅」より徒歩3分、JR「神戸駅」より徒歩7分）

<http://www.city.kobe.lg.jp/life/community/cooperation/asuteppu/index.html>



お申し込み方法

- 「平成25年度女性活躍推進プログラム@神戸 受講申込書」に必要事項を記入のうえ、4月30日（火）までに、下記へ持参、または郵送してください。受講申込書は市男女共同参画課のホームページからダウンロードできます。（<http://www.city.kobe.lg.jp/life/community/cooperation/joseikatsuyaku>）

※記入漏れのある場合は、受け付けできません。

※定員になり次第、締め切ります。

- 申込書の内容を確認のうえ、申し込みをされた方全員に対し、受講可・不可の通知を送付いたします。

（注意事項）

- (1) 応募時に提出された個人情報は、当プログラム実施以外の目的では利用しません。なお、プログラム実施中に撮影される写真は、当プログラムの広報のために使用することがあります。
- (2) 応募書類は、一切返却いたしません。

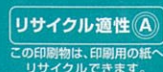
申込書ご請求・お申し込み・お問い合わせ先

神戸市市民参画推進局市民生活部男女共同参画課

〒650-8570 神戸市中央区加納町6-5-1

TEL.078-322-5179 Fax.078-322-6034

<http://www.city.kobe.lg.jp/life/community/cooperation/joseikatsuyaku>



平成25年度

女性活躍推進プログラム@神戸 受講生募集

応募締切

平成25年
4月30日

女性の管理職が少ない県内に事業所等のある企業・団体の組織のさらなる活性化の実現と自らキャリアアップを望む女性たちの育成をめざして、将来リーダー的な役割を担うことを期待される女性の活躍推進を支援する研修プログラムを実施します。



あてはまることはありませんか？

- 日々の業務に追われてキャリアについてじっくり考える余裕がない…
- 身近にロールモデルとなる女性がいらない…
- 仕事とプライベートの両立に不安がある…
- 仕事をもっと効率的に進めたい…



当プログラムを受講すると…

- すぐに実行できる実践的なスキルが身につく！
- リーダーに必要なスキルがわかる！
- 身近にロールモデルが見つかる！
- これからの働き方を考えるきっかけになる！
- 周りとのコミュニケーションに役立つ！
- 異業種で働く女性達との交流で成長できる！

主催 神戸市市民参画推進局男女共同参画課

ひょうご仕事と生活センター

兵庫県経営者協会女性産業人懇話会（VAL21）

プログラム内容(予定)

時間は、いずれも午後1時30分～5時30分
1回目及び7回目の上司の参加時間は、午後3時～5時30分

※講師および内容について、予告なく変更する場合があります。

「できない」と思い込んでいることを
「できる」に変えましょう！
(ひょうご仕事と生活センター 北尾)

1

5月22日
(水)

テーマ **プログラム受講の効果を最大限にするために**
～ワタシ(本人・上司)がすること、上司・部下に求めること～

講師 ひょうご仕事と生活センター主任相談員 ダイバーシティコンサルタント 北尾 真理子 氏

内容

前半・後半の2部制で、前半には、プログラム開催の背景や趣旨の説明、参加目的の確認、グループワークなどを行います。後半は、上司の方々にもご参加いただき、ゲストスピーカーのお話を伺ったり、グループワークを行ったりします。

受講者の感想(24年度プログラム参加者)

「初対面で戸惑いもありましたが、なんとかできるものだった」「枠にとらわれない考え方や、限られた時間内に物事を考えることへの気づきがあった」「他社の方々のご意見や事例を聞くことで同じような課題や問題があることが分かった(受講生の上司)」

2

6月19日
(水)

テーマ **真のリーダーとして働くために**
～リーダーシップスキル、プロジェクトマネジメント(仕事の進め方・タイムマネジメント)、問題解決能力～

講師 (株)ドリームランチャー 代表取締役 橋本 佳苗 氏

内容

管理職として必要なスキルについて様々な視点で講義や実習を行います。リーダーとリーダーシップの違い、リーダーシップスキルを発揮するために必要な要素、仕事の進め方、タイムマネジメントなどについて学ぶことができます。

受講者の感想(24年度プログラム参加者)

「自己分析やベアワーク、グループワークで客観的に学ぶことができた」「明日の仕事から実践できることばかりなので、少しずつ取り入れ自分のものにしていきたい」「今日気づいた点は明日から実行していきたい」

3

7月17日
(水)

テーマ **自分らしい生き方／働き方を創る**
～自分を知り、なりたいワタシになる～

講師 (株)ライフキャリアデザイン・アソシエイツ 代表取締役 森野 和子 氏

内容

「キャリア」とは仕事だけではなく「人生の役割の連鎖」。様々なワークを通して、自分らしい生き方・働き方を見つけ、前向きに仕事に向き合う力を身につけます。

受講者の感想(24年度プログラム参加者)

「日頃気にしているようで漠然としていた3年後の自分について一番考えた時間だった」「自分を見つめ直すよい機会になった」「今まであまり意識していなかった自分の強みに気づくことができた」

4

8月7日
(水)

テーマ **相手の「心の窓」を開くために**
～効果的なコミュニケーションスキル、傾聴力、話術、反対意見の対処方法～

講師 人材育成コンサルタント 小森 康充 氏

内容

信頼関係を構築するために効果的なコミュニケーションスキルについて、身近な事例を交えた講義と実践ワークを行います。職場だけでなくプライベートでも活かせるコミュニケーションスキルを身につけます。

受講者の感想(24年度プログラム参加者)

「ビジネス本を読むだけではなかなか身につかないコミュニケーションスキルだが、実際にワークをすることで理解できた」「自分の意見を伝えたり、相手に依頼を受けてもらうための話法がとても新鮮だった」

5

9月18日
(水)

テーマ **心とからだの健康づくり**
～ワーク・ライフ・バランスの実現方法やストレスマネジメントについて～

講師 ひょうご仕事と生活センター外部相談員 上芝 美恵 氏

内容

ストレスマネジメントのうち、自分自身でストレスに気づき対処するセルフケアを中心に学んでいきます。ストレス対処の方法やうつ病、心身症の正しい知識を身につけ、職場の同僚が発するメンタルヘルス不調への対応などにも役立ちます。

受講者の感想(24年度プログラム参加者)

「メンタルヘルスの研修は受講したことがあったが、ワークが多く、親しみのある講義だったので楽しく受講できた」「大きなストレスとぶつかった時、ストレスを抱えた人と出会った時、学んだことを実践したい」

6

10月16日
(水)

テーマ **今までの振り返りと発表に向けての準備**

講師 ひょうご仕事と生活センター主任相談員 ダイバーシティコンサルタント 北尾 真理子 氏

内容

7回目の成果発表の準備やリハーサルを行います。聞き手に伝わりやすいように内容や構成を考え、限られた時間内で明確に伝えるための様々な工夫について考え、成果発表に備えます。

受講者の感想(24年度プログラム参加者)

「自分の強みと弱みを再確認できた」「人前での発言や発表が苦手だが、その機会を常に与えられ、少しずつ慣れてきた」「発表で自分が気づかなかったクセを指摘してもらえた」

7

11月20日
(水)

テーマ **明日への宣言**
～グループ発表と個人発表、習得したことを今後自組織でどう活かすかについての決意表明、修了式、懇親会～

講師 (株)ドリームランチャー 代表取締役 橋本 佳苗 氏

内容

グループ発表と個人発表の2部構成で、プログラムで学んだスキルを生かして上司の方々の前でプレゼンテーションを行います。発表を通じて、「女性が管理職になるためには?」「自分の強み・弱みとは?」「明日から自分のすべきことは?」といったことを表明します。

受講者の感想(24年度プログラム参加者)

「他の参加者の意見や、上司の方々からのコメントやアドバイスをいただけたことが今後の糧となった」「半年間の集大成として、自らの言葉で成果を見せようとした受講生の姿勢が好ましく、上司の立場として考えさせられることも多くあった。(受講生の上司)」

フォローアップ

2月19日
(水)

テーマ **フォローアップ研修(22～25年度修了生全員が対象)**

講師 (株)ライフキャリアデザイン・アソシエイツ 代表取締役 森野 和子 氏

内容

22～24年度修了生との交流を通じて、本プログラムで学んだことを仕事に活かしているかをふりかえります。

受講者の感想(24年度プログラム参加者)

「半年間受けた研修とはまた違った答えが出た。次につながる内容だったため自分でも驚き」「2年前の自分と変化しているところが見えてよかった。その時より「何かを得よう」としている自分がいて、自分自身の前向きさにビックリした」

「リーダーとしてのスキル」というテーマは自分には少し早いと思っていたが、プログラムで学んだことは今の仕事で生かせるものばかりだったので参加してよかった。

6ヶ月間という長期間の研修は初めてだったが、あっという間に感じた。毎回刺激的な話や、自分と向き合うことが多く、このような時間をとることが非常に重要だと感じた。

部下への面倒見が更に良くなった事はもちろん、上司の仕事も覚えようとする積極的な行動が見えるようになってきた。(受講生の上司)

参加後は自分の仕事に自信を持ち、徐々にプレゼンテーションやコミュニケーションの力量、企画力、計画力がつき、リーダーシップを発揮し始めているなど、着実に成長していることが感じられる。(受講生の上司)