

ここから始まるキャリアアップセミナー

受講
無料

託児
付き

2016年！高めよう！輝くわたしの働き方 健康力×コミュニケーション力

日程

平成27年

12月19日（土）

会場

沖縄県女性就業・労働相談センター 第2講習室

対象

在職中、求職活動中の女性

定員

各回 20名

※定員に達し次第締め切り

※託児(0歳～未就学児)

希望締め切り 12月11日（金）午前

※事前申込みが必要です。

今年も残すところわずか・・・
来年も生き活きと働く健康づくりに取り組みたい！
職場や家庭での人間関係をもっと円滑にするために、
コミュニケーション力を高めたい！



仕事や家庭、趣味にお付き合いと
忙しい1年を過ごしてきた働く女性へ。



薬膳で食事の力を見直し、
コミュニケーションスキルを向上させ、
来年も心身ともに、生き活きと輝きながら
働き続けられるように、一緒に学びませんか？



セミナーの詳細につきましては【裏面】をご覧ください

お申込み：TEL 098-863-1788

第23回 健康力「貴女はどのタイプ？」

～新年へ向けて、今年の不調は簡単薬膳で解決！～

冷えや乾燥に加え、忘新年会で暴飲暴食になりがちな年末年始。家事・育児・仕事など、大忙しな女性はさらに忙しくなる時期です。こんなときこそ、ほんの少しの意識やちょっとした工夫で健康・美容に繋がるアイデアを取り入れませんか？新年からも生き生きと働くために、家庭で出来る簡単薬膳や体調の見分け方などをご紹介します。

午前

10時～11時30分（受付 9時30分～）

11時30分～12時（お仕事個別相談）

※おしごと個別相談とは…仕事をしている、仕事をしたい女性の「働き方」や「スキルアップ」など「働く」事に関する相談が出来ます。お気軽にご相談ください。

講師

高吉ルミ子氏 【国際中医薬膳師、食育指導士、アロマセラピスト】

沖縄カスにて中医学と薬膳教室を開催。県内（特に浦添市）の児童センターや保育園、学校、自治体などに出向いて中医学や薬膳、アロマセラピーの講座を開催中。今年秋より中医薬膳指導員の資格が取得できる教室を開講予定。浦添市認定子育てアドバイザーとしても、子育て支援に取り組み、ご活躍中。

第24回 コミュニケーション力「新しい年、新しいわたしのコミュニケーション術」

うまく話しができない、要点をまとめて伝えられない、報連相をしているつもりが伝わっていない…など、職場でも家庭でも、コミュニケーションに関する悩み、ストレスはつきないものです。「職場では仕事が進み、家庭では会話がなくなる」そんなコミュニケーション術を学び、来年は一段輝く「わたし」を目指しませんか？

午後

14時～15時30分（受付 13時30分～）

15時30分～16時（社労士個別相談）

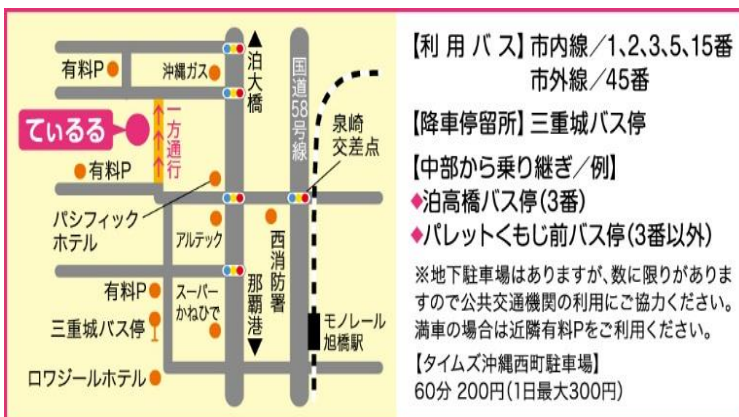
※社労士個別相談とは…「働く」「働いてきた」中で、雇用形態や賃金不払い問題、パワハラ、セクハラなどの労働に関するお悩みを何でも相談できます。お気軽にご相談ください。

講師

大城 朝野氏 【生きがい、働きがい、経営研究所ハタワークス代表

社会保険労務士、シニア産業カウンセラー、キャリアコンサルタント】

社会保険労務士、シニア産業カウンセラー、キャリアコンサルタント、MWTインストラクター（メンタルウェルネス）として、これまで多くの働く人の悩みや葛藤・職場の問題に接してきた経験と細心の心理学的手法を基に『沖縄版メンタルヘルス』を標榜。個人には「生きがい、働きがい、より良い人生へ寄与すること、起業・組織には、社員の潜在能力を活性化し「パフォーマンス向上」に貢献することで、ご活躍中。



沖縄県女性就業・労働相談センター

住所：那覇市西3-11-1

三重城合同庁舎（ているる）5階

TEL：098-863-1788

FAX：098-863-1787

担当：宮 國

問合せ時間：平日 8:30～17:00