

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

10/3^①・11/14^②・28^③

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

うまく言葉
にできない

会議の場で
話すの苦手

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人ひとりには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ります。

◇“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。

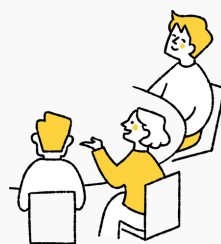
◇自分らしい一歩を見つける

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

ファシリティブに生きよう



◇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