

【私の女活講座～人生すべてをWIN WINにする～】

第1回：2月 9日（火）

会場：SHIP

申込方法

第2回：2月 24日（水）

費用：5,000 円

下記問い合わせ先まで
（メール・TEL）

※両日とも 18:30-20:30

※下記の内容を上記の2日間に亘って学びます！

♥キャリアと社会の WinWin <セルフデザイン>

- ① 今、「女活」「自分探し」が脚光を浴びる理由
- ② 仕事への向き合い方を考える
- ③ 好きな人とだけ仕事をするルール
- ④ 人生の願望を叶える「強み」の見つけ方、弱みの克服の仕方（エニアグラム手法）
- ⑤ 「強みと才能」に輝きを加える「社会との WinWin」好きな事、やりたい事「ライトワーク」とは

♥仕事とプライベートの WinWin <ワークライフバランス>

- ① プライベートの充実
- ② 好きな事・興味のある事を自分の為に学び続けよう
- ③ 自分で時間は作る。
- ④ 目標達成体質になる習慣 ライフ・プラン作り
- ⑤ プレッシャーからプレジャーへ ～時間管理手法～

♥現実社会と自己の感情の WinWin <セルフ・コーチング>

- ① 仕事の中でのモヤモヤやイライラを探ってみよう
- ② 感情の整理の仕方、ストレスコントロールの仕方
- ③ セルフコーチングの仕方
- ④ 「エニアグラム」法則による伝え方
- ⑤ マイナス感情をプラス感情に変える手法を学ぶ

♥男性脳と女性脳の WinWin <ジェンダーギャップについて>

- ① こんなに違うジェンダーギャップ
- ② 男社会の中で戦わない女になる
- ③ 女性の特性を個性として認める
- ④ 女性管理職に求められる資質、行動
- ⑤ 助けてもらい上手になる、素直な聞き上手になる



【講師紹介】(株)クオレ・コーポレーション 代表取締役 伊谷 江美子 様
西宮市出身。ミラノ・インターナショナルスクール・イン・イタリア卒業。帰国後、日本航空入社。国際線スチュワーデスとして3年間乗務。1984年(株)クオレ・コーポレーションを設立。企業研修を柱に、総合人材プロデュースを行っている。92年ニューヨークで現地法人インターナショナル・コーポレーションを設立。また、1997年～2006年元人材派遣協会の理事、社団法人人材派遣協会能力開発委員長も歴任、2002年～2006年は社団法人人材派遣健康保険組合理事を務めた。

現在、共立女子短期大学非常勤講師、女性経営者の会「ドンネ・リベレ」会長。知的発達障害者のオリンピックを主催している一般社団法人スペシャルオリンピック日本理事を務めた経験があり、社業の傍らボランティア活動にも積極的に関わっている。

お問い合わせ：一般財団法人品川ビジネスクラブ 担当：分部

住所：品川区北品川 5-5-15 大崎ブライトコア 4階 SHIP内（大崎駅から徒歩5分）

電話：03-5449-6557 URL：<http://shinagawa-businessclub.jp/>