



輝く女性のためのストレス対策と コミュニケーション術を考えるセミナー



参加費
無料

子育て中の女性にもおすすめ

働く女性のストレス緩和を図るとともに、自分の要求を上手く伝えるコミュニケーション術を学ぶセミナーを開催します。世代や価値観の違う相手に対して、上手く要求を伝え、円滑なコミュニケーション能力を身に着けることにより、お互いに悩みを共有し、ストレス緩和に繋がります。職場だけではなく、子育て中の女性にもおすすめです。

日時

令和6年9月27日(金)
13:30~15:30

対象者
定員

関心のある方ならどなたでも
30名(先着順)

会場

ほしらんどくだまつ1階
交流室1AB
(下松市大手町二丁目3番1号)

申込締切

令和6年9月19日(木)

講師



むらかみ のりこ
村上 紀子さん

内容

講演 ストレスケア(心の癒し)と、気持ちが伝わる コミュニケーション術について

- ・ストレス解消について
- ・アサーティブな考え方の基本
- ・自分の気持ちに正直に・誠実に・公平に伝える技術
- ・チームワークを良くするには

【グループワーク】

- ・ストレスケアについて考える
- ・世代や価値観の違いからくるコミュニケーションの悩みと解決法を考える

講師 村上 紀子 さん
有限会社ケイ・アンド・ワイ 人材育成部門 主任講師

主催/問い合わせ先

▶詳細は裏面をご覧ください

お申し込み

下松市人権推進課男女共同参画室 TEL 0833-45-1825

メール▶jinken@city.kudamatsu.lg.jp 参加申し込み先URL▶<https://logoform.jp/f/TjBH3>



日 時

令和6年9月27日(金) 13:30~15:30

参加方法と定員

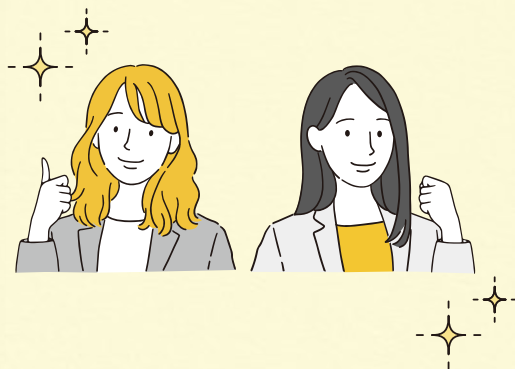
参加費
無料

会場

会場／ほしらんどくだまつ1階
交流室1AB
(下松市大手町二丁目3番1号)

定員／30名(先着順)

※会場の駐車場には限りがありますので、公共交通機関のご利用や乗り合わせでのご来場にご協力ください。ほしらんどくだまつ駐車場が満車の場合は下松市役所駐車場をご利用ください。



対象者

関心のある方ならどなたでも

お申込み方法



左記のQRコード、または

こちらのURL▶ <https://logoform.jp/f/TjBH3>
からお申込みフォームにてお申込みください。

※いただいた個人情報は、当講演会および人権推進課主催の行事案内以外の目的には使用いたしません。

申込締切

9月19日(木)

お問い合わせ

下松市役所 人権推進課男女共同参画室

■TEL 0833-45-1825 ■メール jinken@city.kudamatsu.lg.jp

講師
プロフィール
Profile



むらかみ のりこ

村上 紀子さん

有限会社ケイ・アンド・ワイ
人材育成部門 主任講師

〒753-0814
山口市吉数下東1丁目7-37 B202
TEL・FAX 083-928-5508
[e-mail] office@kandy.pro
[URL] <https://kandy.pro>

〈資格〉

社団法人 日本産業カウンセラー協会 産業カウンセラー
キャリアコンサルタント(国家資格)
日本教育カウンセラー協会 中級教育カウンセラー
秘書技能検定 1級

金融機関で10年間勤務。

「どうせやるなら笑顔で早く」をモットーに、新入社員のOJTや後輩社員のサポートなども担当。

その後、大学で心理学を学び、平成20年より(有)ケイ・アンド・ワイ人材育成部門に所属。ポジティブな考え方・生き方を主軸にして、接遇マナーやメンタルヘルス等をテーマとした研修を年間100件以上こなす。

受講生の「できるところに目を向ける」「できたところを伝える」をモットーに寄り添い、またキャリアカウンセリングでメンタルサポートも行っている。

人材育成コンサルティングにおいても、「社員の意識が変わった」と経営者からの厚い信頼を得ている。

研修実績

山口県、山口県ひとづくり財団、山口きらめき財団、山口県社会福祉事業団、山口県社会福祉協議会、光市社会福祉協議会、山口地方検察庁、山口地方裁判所、山口保護観察所、山口県立病院機構、山口県歯科医師会、下関市歯科医師会、広島県保険医協会、山口県市町保健師研究協議会、介護労働安定センター、山口県スポーツ交流村、美祢市観光協会、JA山口県、山口県中小企業家同友会、山口県経営者協会、山口商工会議所、下松商工会議所、光商工会議所、長門商工会議所、下関市、山口市、長門市、美祢市、防府市、周南市、下松市、柳井市、岩国市、山口大学、山口県立大学、宇部フロンティア大学、下関市立大学、梅光学院大学、山口県高等歯科衛生士学院、専門学校YICグループ、山口コアカレッジ、県内各企業、病院、福祉施設、学校等