

# 働く女性のためのステップアップセミナー

新規  
開講



はたらくワタシを整える。

ココプラスキャリア +  
**Coco** career  
【後期】

働き続けることに難しさを感じることはありませんか？  
この場所で新たな知識や視点、仲間と出逢い、  
軽やかに進むためのヒントを見つけましょう。

Coco+キャリア（ココプラスキャリア）とは？  
就職したその先の、支えとなる場所です。  
はたらく女性が「学び」「交流」「相談」とおして、  
「自分らしいスタイル」を見つけるためのサポートをします。



無料相談  
あります

ココプラスキャリア受講者の方は、講師との個別相談会も受けることができます。（希望者のみ・詳細はHP）

【後期】セミナー開講予定一覧

12月6日（月）10:00～申込受付開始

日にち	講座名	講師	概要
1/29（土）	仕事も家庭もどちらも大事！ 働く女性のセルフマネジメント	津村 美紀 キャリアコンサルタント	仕事も家庭もやりがいをもちたいと思いつつ、中途半端に感じることはありませんか？「セルフマネジメント」で、新たな関わり方や思考法を取り入れ、自分らしいライフを見出していきます。
2/19（土）	頑張る私をゆるめよう♪ 自分でできる心と身体の整え方	堀米 恵 日本アドラー心理学会員 さとう式リンパケア上級インストラクター	仕事に家事に育児に…つい頑張り過ぎて、気づくと疲れを溜めていませんか？心と体は繋がっています。仕組みを知り、簡単なセルフケアで自分をほくしていきましょう。
3/19（土）	自分らしく輝く～自然体で 能力発揮するためのヒント～	西尾 果小里 NPO法人ブルーバード 代表理事	自分らしくいることは、実は職場にとっても社会にとっても財産です。考え方を知り、自然体で能力発揮するための「私なりのポイント」を具体的に掘り下げていきましょう。

曜日 土曜日 時間 10:00～11:40 対象 市内在住・在勤の女性 定員 各20名 参加費 500円

場所 とよた男女共同参画センター（キラッ☆とよた）〒471-0034 豊田市小坂本町1-25（豊田産業文化センター2階）

詳細・お申込みは  
ブルーバードHPより

お問い合わせはこちらまで

NPO法人ブルーバード（Coco+事務局） Q <https://bluebird.or.jp/> ✉ [coco@bluebird.or.jp](mailto:coco@bluebird.or.jp) ☎ 0565-77-6910

この事業は、豊田市とNPO法人ブルーバードが共働で実施しています。

