

女性のためのスキル & マインドアップセミナー「éclat (エクラ)」

éclat

エクラ

— 誰もが持つ輝きを外へ —



éclat (エクラ = 輝き) は、セミナーや交流を通して、自分自身の輝きを思い出す場所、そして、それを外側に出して自分や周りを照らしたい人のための場所です。人は誰でも、その人固有の輝きを持っています。あなたの内側にある輝きは、どんな形をしていますか？



冬の部 10月7日(金) 10:00 受付開始

éclat (エクラ=輝き) について

- ◆ 学び、交流し、自分の輝きと出会う。 大人の女性のためのセミナーです。
- ◆ 働いている人も、働いていない人も。 どのセミナーにも参加できます。
- ◆ 好きな時に好きなだけ。 年間30回。すべてのセミナーが単発でお申込できます。
- ◆ 大切な、ひとりの時間。 託児があります。(¥500/回、人数制限あり) ※1
- ◆ 自分にあったアドバイス。 講師に相談ができます。(希望者のみ、回数制限あり) ※2

※1 社会状況により中止にする場合もあります。 ※2 対象外のセミナーもあります



単発 OK



託児有



個別相談

人は誰もが、その人固有の輝きを持っています。éclat で一緒に見つけませんか？

100ポイントもらえます！

éclat はとよた SDGs ポイント付与対象セミナーです。

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

2022年度 éclat(エクラ) 冬の部 講座一覧

土曜開催 10:00~11:40

日にち	講座名	講師	内容
11/5	仕事と私らしさ ① ワークの私とライフの私	金指 朋代 キャリアコンサルタント	私たちは、仕事をしているとき、仕事以外のとき、その時々でさまざまな自分をもっています。そんな重なりあう自分の状態を、カードで整理してみましょう。
11/19	自己表現で子どもの目が輝きだす ～家庭でできるはじめの一步～	水野 愛 書道教室 「表現の探求室」主宰	子どもの「自己表現」について、気にかけてことはありますか？ 書道教室を通じて感じている、子どもとの関係性づくりに『表現力』を活かすコツをお話します。
12/3	リーダーシップ ③ チームで成果を上げる	西尾 果小里 NPO法人ブルーバード 代表理事	リーダーの仕事は、「誰よりもうまくやる」ことより、メンバーの力を結集してチームで結果を出すことです。チーム力を高める関わりについて考えましょう。

木曜開催 10:00~11:40

日にち	講座名	講師	内容
11/10	しあわせ体質のはぐくみ方 ② ～しれない私になる～	堀米 恵 日本アドラー心理学会員	まわりに振り回されない自分になるポイントとは？ まずは自分と人の境界線や領域について考えるところから始めましょう。
11/24	アドラー心理学でパートナーと より協力的な関係へ	津村 美紀 日本アドラー心理学会 認定家族コンサルタント	パートナーとの関係は、対人関係の中でも難しい関係の1つです。 相手を変えるのではなく、個性や持ち味を見つけ、建設的に関わることでさらに協力的な関係に。
12/8	本気でわたしらしく生きる！ ②	梶島 貴子 キャリアコンサルタント	今の生き方にモヤモヤする、もっとわたしらしい生き方を探したい方へ。人間の心理メカニズムを紐解きながら、自身の未来を変えていくコツを考えていきます。

時間 10:00~11:40

対象 市内在住・在勤の女性

場所 とよた男女共同参画センター キラッ☆とよた

曜日 木曜日・土曜日

参加費 500円 / 回

〒471-0034
豊田市小坂本町1-25

(豊田産業文化センター2階)



定員 各20名

託児 500円 / 回

年間スケジュール ■ 自己理解 ■ 仕事スキル ■ 家族 ■ マインド ■ 学び

土曜開催			木曜開催		
■ 1月21日	仕事と私らしさ ②	金指	■ 1月26日	身近なDVを考える	水野み
■ 2月 4日	家族でチームになる	津村	■ 2月 9日	しあわせ体質 ③	堀米
■ 2月18日	リーダーシップ ④	西尾	■ 3月2日	本気でわたしらしく ③	梶島

占いセミナー&交流会

éclatのセミナー参加者が優先で参加できます。

第1回目:11月27日

第2回目: 3月11日

※対象者には個別に詳細をご連絡します。

NPO法人ブルーバード (éclat 事務局)

<https://bluebird.or.jp/> MAIL : coco@bluebird.or.jp TEL : 0565-77-6910

この事業は、豊田市から委託を受けてNPO法人ブルーバードが実施しています。



講座
申し込み

