

éclat

エクラ



éclat (エクラ = 輝き) は、自分らしく生きたい人のためのセミナーです。
人は誰もが、その人固有の輝きを持っています。
同じような思いをもった仲間と出会い、交流できる éclat であなたの輝きを
一緒に見つけませんか。



前期のセミナーが始まります！

受付開始 6月5日 (月) 10:00より



詳細・申込は
こちら

éclatについて

- ◆ 学び、交流。 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。 すべてのセミナーが1回からお申込できます。※1
- ◆ 大切な、ひとりの時間。 託児があります。(¥500/回、人数制限あり)
- ◆ 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) ※2

※1 体験型セミナーは除きます。 ※2 対象外のセミナーもあります。



単発
OK



託児有



個別相談

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。



2023年度 éclat(エクラ) 前期 講座一覧

座学で学ぶ 単発セミナー

日にち	講座名	講師	内容
6/29 (木)	アドラー心理学で自分の感情と上手につき合おう	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	怒りやイライラ、不安等のマイナスの感情は我慢するだけではなくなりません。自分の思いや感情の使い方に気づき、より相手との協力的な関わりを考えます。
7/8 (土)	体は知っている ～体が教えてくれる自分の思考 グセを知ろう～	堀米 恵 さとう式リンパケア 上級インストラクター 日本アドラー心理学会員	体に現れる症状には、心の声がかくれていることがあります。心と体の関係を知り、症状別にストレスの元になる思考癖をみつけ、自分と良い関係を作っていきましょう。
9/9 (土)	もう自分を後回しにしない！ ～賢く楽しむ資金計画～	田岡 みゆ紀 2級ファイナンシャル プランニング技能士・AFP	お金に対して漠然と不安が拭いきれない、つい自分は我慢…となりがちな方。まずは1番身近な家計を整えるところから。少しの工夫で暮らしを変えていきたいと思いますか。
9/21 (木)	私スタイルで自身や相手との関係を良好にしていくコツ	椋島 貴子 キャリアコンサルタント	人間関係には「生まれ持った特性」だけではなく様々な要素が絡んできます。ご自身の要素と一緒に探っていき、自分に合ったスタイルでの一歩を見つけていきましょう。
9/30 (土)	職場のリーダーのための チームが動き出す コミュニケーション	西尾 果小里 NPO法人ブルーバード 代表理事	職場のリーダーになった、後輩ができた、でも、うまく動けない…。リーダーなら誰もが通る道です。チームを動かすコツを考えましょう。

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



体験で学ぶ 6回連続セミナー

NEW

6/24(土) 10時～11時40分

まずは無料ガイダンスへご参加ください

体験型セミナーで新しい自分に出会う！

éclatの講師によるサポートを受けながら、仲間と一緒にイベントの企画や運営にチャレンジしてみませんか。実際に行動することで、「自分の生かし方」や「やりたいこと」が見えてきます。興味のある方は、お気軽に6/24(土)ガイダンス(無料)へご参加ください。詳しくはホームページへ。

概要 ガイダンス：6/24(土)「なりたい自分を見つけよう！」 ※どなたでも自由にご参加ください。

連続講座：①7/11(火) ②8/1(火) ③9/5(火) ④10/14(土) ⑤11/12(日)イベント ⑥12/12(火)

時間：10時～11時40分 場所：とよた男女共同参画センター 参加費：**無料** 託児：500円/回 講師：堀米・水野

お問い合わせ

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。



詳細・申込はこちら

