

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。



後期のセミナーが始まります！

受付開始 12月6日(水)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。
- ◆ 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・対象外のセミナーあり)



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) 後期 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
1/20 (土)	働くお母さんのための 頑張らずにできる食事マジック	天白 誉子 管理栄養士	毎日の食事作りに悩みやストレスを感じる働くお母さんへ。家族の笑顔を増やし、心地よい食事時間を実現する4つのヒントをお伝えします。
1/25 (木)	女性と身近なモラハラ 我慢しない生き方について 考えよう	水野 みどり キャリアコンサルタント	我慢には、する意味のあるものとないものがあります。それをどう見分けるのか、身近なケースを参考に自分らしい生き方を考えてみませんか。
2/3 (土)	仕事と私らしさ ② 私の能力を整理する	金指 朋代 キャリアコンサルタント	私たちは、ひとそれぞれ、さまざまな能力を持っています。あなたの願う未来にむけて、あなたの能力をカードで整理し、はじめの一步をみつけましょう。
2/8 (木)	しあわせ体質さんの 気持ちの切り替え方	堀米 恵 日本アドラー心理学会員	不安、苛立ち、焦りなどマイナス感情にとらわれてしまうのは誰にでもあること。そんな時の気持ちの切り替え方やそのコツを考えてみましょう。
2/17 (土)	女性のためのリーダー塾 自分自身の舵取りで豊かに生きる	西尾 果小里 NPO法人ブルーバード 代表理事	人は誰もが自分自身のリーダーです。心からの願いを見つめ、それを叶える手伝いは自分にしかできません。人生の手綱を握り、豊かな船旅へ漕ぎ出しましょう。

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



参加者の声たくさん届いています /

Eさん ★★★★★

託児があるので講座に集中でき、自分を見直す貴重な時間が持てました。ここでは同じベクトルを持った参加者の方からの学びも多く、いつも前向きな気持ちで帰宅できました。また、セミナー参加を重ねることで、一歩が踏み出せるようになったなど、少しずつ自分の変化も感じています。

Cさん ★★★★★

セミナーでは私と同じように、悩みを持ちながらも自身と向き合い、成長したいと思っている人が多くいることを知りました。自分とは違う感性の方と触れ合うので、今までよりも多くの価値観を広く受け入れられるようになりました。深い部分を他人と共有できる場は今までなかったけれど、ここだからそれが叶い、力をもらう場にもなっています。

古いセミナー & 交流会

éclatのセミナー参加者のみが参加できます。

第2回目: 3月2日(土)

※こちらは対象者のみに詳細をご連絡いたします。

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