

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。
同じような思いを持った仲間と出会い、交流できる éclat であなたの輝きを一緒に見つけませんか。

中期のセミナーが始まります！

受付開始 9月5日(木) 10:00



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。 無料個別フォローアップが受けられます。(希望者のみ、1人2回まで)

※1 体験型セミナーは除きます。



単発
OK



託児有



個別
フォローアップ

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。



2024年度 éclat(エクラ) 中期 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
10/5 (土)	職場で嫌な”あの人”、どう対処する？	西尾 果小里 NPO法人ブルーバード 代表理事	職場には、気の合う人もいれば、合わない人もいます。協力的でない人や、高圧的でやりにくい人もいるでしょう。共に仕事をする上で、少しでも仕事をしやすくする方法や、対人関係のヒントをお伝えします。
10/23 (水)	五感で味わう和の文化 ～日常生活で心と体を整える～	堀米 恵 煎茶道 黄檗売茶流 準師範	身近な和の文化や特性を知り、私たちの中に存在する「美しさ」や「価値」を見つめ直してみませんか。それらに気づき日常に取り入れるだけで、おのずと心も体も整っていきますよ。
11/13 (水)	「心の知能指数」を上げて 自分らしいリーダーシップを發揮♪	椛島 貴子 キャリアコンサルタント	エモーショナルインテリジェンス(心の知能指数)を高めることで人生がうまくいく！今日からの一歩を、講師が体験してきた具体事例でお伝えします。一緒に「一歩」を踏み出しましょう。
11/23 (土)	動く瞑想で10歳若返る チベット体操	田中 真美子 チベット体操伝道師	チベット体操とは、ラマ僧が行っていたと言われる若返りの秘技。5つのポーズを続けるだけで、心身が整うパワフルな体操です。毎日のチベット体操で、目指せマイナス10歳！
12/14 (土)	愛を伝える☆ X'masの食卓を考えよう ～家族で育むコミュニケーション～	天白 誉子 管理栄養士	人間の幸福度を最も表す指標は「家族とのコミュニケーションの満足度」であると言われていています。食を通して家族の関係を深めるコツを知り、クリスマスの演出を皆で考えましょう。

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 水曜日・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

参加者の声たくさん届いています

Hさん ★★☆☆☆☆

日常に生きづらさを感じる事がありましたが、éclatに出会い人生が劇的に変化しました。回を重ねるごとに自分を見詰め直すことができ、家族や周りとの関係がどんどん変化していきました。この場所に来て色々な考えの方と交流することもとても価値のある時間だと思っています。これからもここで得た経験を活かし自分らしく歩んでいこうと思います。

Oさん ★★☆☆☆☆

初めて参加した時から深い話ができ、éclatは安心して話せるとても大切な場所になりました。他にこのような場所はなかなか無いと思います。講座への参加を重ねる度に新しい自分に出会うきっかけを作ってもらえ、考えを言語化する大切さも実感しています。自分なりに少しずつ前にすすむことができ、前より生きやすくなりました。

Aさん ★★☆☆☆☆

éclatは家事・育児・仕事に追われる毎日の中で、自分自身を顧みるとても貴重な時間になっています。年代や境遇が違う他の参加者の方と意見をシェアする時間もみんなで一緒にマインドアップでき、問題を解決する力がつく場だと実感しています。人間関係の悩みもありましたが、自分を客観視でき、楽に生きられるようになった気がします。

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

